• TINTURA • *Rosmarinus officinalis* • ACEITE ESENCIAL •

Calendula officinalis • EMPLASTO • *Mentha piperita* • INHALACIONES • *Achillea millefolii*

ECOCCIÓN • *Arctium lappa* • INFUSIÓN • *Sambucus nigra* • JARABE • *Artemisia*

LAS PLANTAS MEDICINALES

Guía práctica con remedios eficaces para los trastornos más comunes

PENELOPE ODY

The Herb Society

LAS PLANTAS MEDICINALES

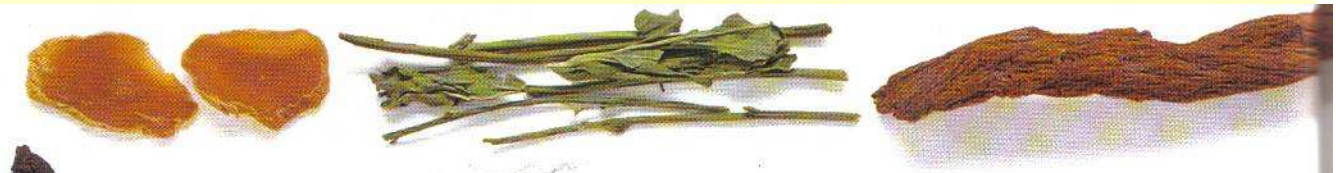
The Herb Society

LAS PLANTAS MEDICINALES

Guía práctica con remedios útiles para los trastornos más comunes

PENELOPE ODY
(Miembro del National Institute of Medical Herbalist)

Javier Vergara Editor s.a.
Buenos Aires / Bogotá / Caracas / Madrid
México / Montevideo / Santiago de Chile



A DORLING KINDERSLEY BOOK

Editor de arte
Tina Hill

Editor del proyecto
Tanya Hines

Diseñador adjunto
Kate Sarluis

Editor adjunto
Blanche Sibbald

Dirección editorial
Daphne Razazan

Dirección artística
Carole Ash

Dirección de producción
Maryann Rogers

Fotografía
Steve Gorton

Traducción
Herminia Bevia

Maquetación
Carlos Pardo

Edición de textos
Paloma Sánchez

NOTA IMPORTANTE

Las recomendaciones y la información de este libro resultan adecuadas en la mayoría de los casos. No obstante, se trata de consejos generales que no contemplan las circunstancias específicas de cada paciente. Existen sustancias vegetales que tomadas como alimento o como medicina, aplicadas externamente o ingeridas, pueden causar reacciones alérgicas en algunas personas. Ni la autora ni los editores se consideran responsables de cualquier problema producido por una identificación errónea de las plantas, o por el empleo inapropiado de un remedio o un tratamiento. No debe aplicarse el autodiagnóstico en caso de complicaciones graves o pertinaces. Habrá que recurrir a un especialista o profesional competente. No es conveniente automedicarse mientras se está siguiendo un tratamiento médico previamente prescrito sin pedir antes consejo. Si los síntomas persisten, habrá que consultar siempre al médico.

Título original: The Herb Society's Complete Medicinal Herbal
EDICION ESPECIAL SOLO PARA AMERICA

© 1993 de la edición original inglesa, Dorling Kindersley Limited, Londres
© 1993 del texto Penélope Ody
© de la presente edición: Javier Vergara Editor

Tacuarí 202
Buenos Aires
República Argentina

ESTE LIBRO ES UNA COEDICION
DE JAVIER VERGARA EDITOR
CON DORLING KINDERSLEY
ISBN: 950-15-1370-X
Impreso en Italia

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCION 6

PASADO Y PRESENTE DE LAS PLANTAS MEDICINALES 8

Los orígenes en Occidente 10
Una ciencia de la vida 12
La medicina china 14
La Edad Media 18
Tradiciones de América del Norte 20
De las plantas a las píldoras 22
Alimentos medicinales 24

LAS PLANTAS MEDICINALES DE LA A a LA Z 28

Por orden alfabético según el nombre botánico, con una guía ilustrada de más de 120 plantas en la que se muestra las diferentes partes empleadas con fines medicinales, y donde se describen sus aplicaciones, tanto tradicionales como actuales.

REMEDIOS A BASE DE PLANTAS 116

Recogida y secado 118
Preparación de remedios 120
Primeros Auxilios 126

Remedios Caseros 128

• Dolores y Molestias 130 • Dolores de cabeza y migrañas 132 • Infecciones 134 • Problemas respiratorios 136 • Oídos, Ojos, Boca y Garganta 140 • Piel y Cabello 144 • Corazón, Sangre y Circulación 148 • Problemas digestivos 152 • Alergias 156 • Trastornos urinarios 158 • Problemas de las piernas y los pies 160 • Trastornos nerviosos 162 • Problemas ginecológicos 166 • Embarazo y Parto 170 • Problemas de los ancianos 172 • Problemas infantiles 174 • Hierbas tónicas 178

OTRAS PLANTAS MEDICINALES 180

EL MÉDICO NATURÓPATA 183

GLOSARIO 184

BIBLIOGRAFÍA 185

ÍNDICE 186

AGRADECIMIENTOS 192

INTRODUCCIÓN

UNO DE LOS PRIMEROS herbarios chinos - el *Classic of Materia Medica* de Shen Nong, que data del siglo I o II d.C - enumera 365 remedios contra enfermedades, en su mayor parte plantas, aunque también incluye unos pocos minerales y extractos animales. El médico griego Dioscórides, en sus escritos del siglo I d.C., menciona alrededor de 400 hierbas. En la actualidad, la lista de plantas con propiedades medicinales conocidas es bastante más larga: alrededor de 5.800 en China, 2.500 en India, al menos 800 recogidas habitualmente en los bosques tropicales de Africa, casi 300 relacionadas para su uso por la profesión médica en Alemania hoy en día - hasta el momento, el único pais occidental con monografías oficiales sobre el tema -, y algunos miles más que sólo son conocidas por los curanderos tradicionales de los rincones más remotos del planeta. La elaboración de un herbario medicinal realmente exhaustivo ocuparía muchos tomos y sería un trabajo que llevaría varias vidas. Aún así, a pesar de tan abrumadora abundancia de plantas curativas, para el herborista occidental medio generalmente es más que suficiente conocer a fondo entre 150 y 200 plantas para hacer frente a la mayor parte de las dolencias humanas.

Las hierbas pueden definirse como cualquier tipo de planta susceptible de ser empleada con fines culinarios o medicinales. Entre ellas se encuentran las que asociamos con drogas tradicionales, como el digital y la amapola del opio, así como las plantas de uso cotidiano, como el ajo o la salvia. Las hierbas estudiadas en este libro constituyen una representación significativa de estas poderosas plantas, desde las exóticas hierbas orientales como la *ma huang* y el ginseng hasta las más familiares manzanas y coles, ya que a menudo olvidamos que muchos de los alimentos que nos son más familiares cuentan con importantes propiedades medicinales que frecuentemente infravaloramos.

El interés por las hierbas curativas va en aumento en todo el mundo. En Occidente, el riesgo de efectos secundarios que conlleva el uso de los potentes fármacos en uso representa para mucha gente una razón para volver a la medicina a base de plantas, que son más suaves. En el mundo en desarrollo, la falta de recursos para importar productos farmaceúticos está revalorizando los remedios tradicionales. Esta tendencia hacia la medicina natural ha obtenido un ímpetu añadido gracias a la mayor preocupación por las cuestiones medioambientales, la destrucción de los bosques tropicales y la extinción de especies escasas.

Aunque en muchos casos no se ha comprobado científicamente el valor terapéutico de las hierbas, continúa la investigación para conocer más acerca del modo en que actúan, así como para identificar los ingredientes activos responsables de sus propiedades curativas. Los científicos confían en que estas investigaciones descubran nuevos principios activos vegetales que puedan servir de base para la elaboración de medicamentos contra el cáncer o el SIDA, que se sumarían a los miles de preparados sintéticos, muy difundidos, que se obtuvieron originalmente a partir de hierbas medicinales.

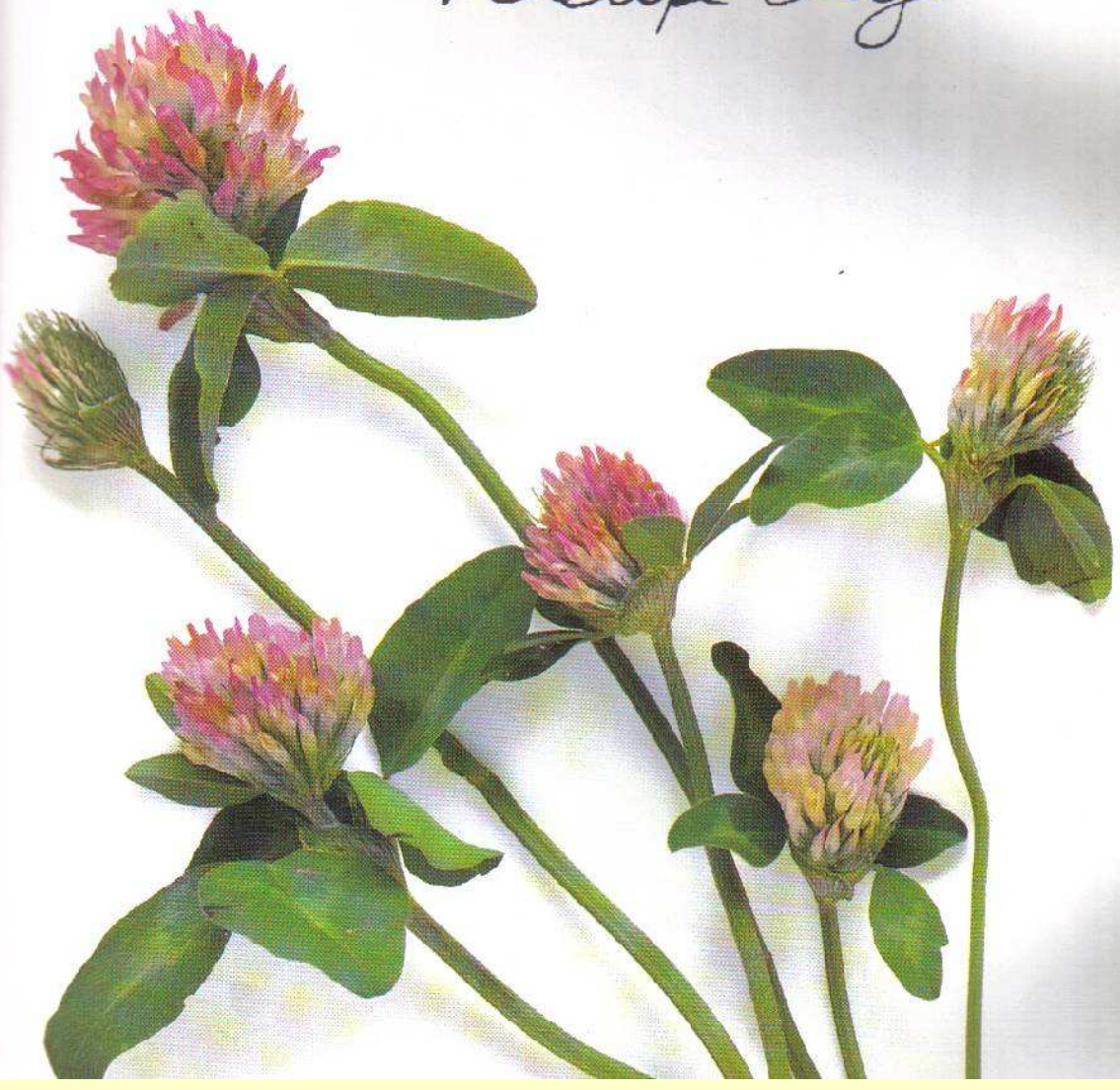
Sin embargo, al extraer estos productos químicos de las plantas e intentar convertir los remedios tradicionales, que pretendían ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo, en potentes drogas para combatir los síntomas de las enfermedades, ignoramos uno de los fundamentos de los métodos curativos tradicionales: hay que intentar combatir la causa de las disfunciones y enfermedades antes que los efectos. Olvidamos también que el cuidado tradicional de la salud está tan relacionado con la prevención como con la curación y que la responsabilidad del mantenimiento de la salud es tanto del paciente como del especialista. El médico griego Hipócrates recomendaba el aire puro, una buena dieta y ejercicio. Los

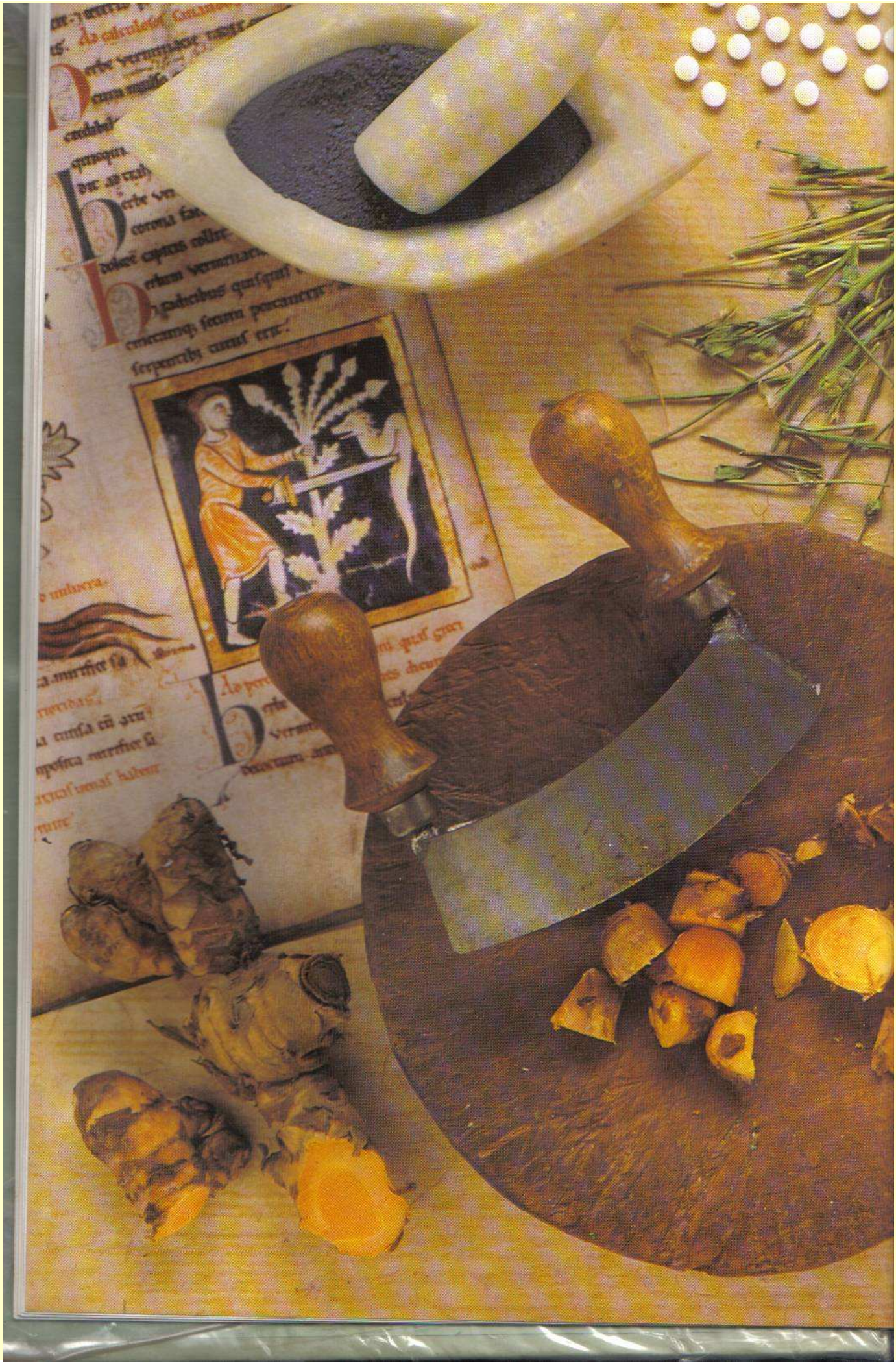
padres fundadores de los Ayurveda, la escuela clásica de la medicina india, se centraban tanto en la higiene personal y la alimentación sensata como en los preparados de hierbas. Los primeros textos chinos reiteran una y otra vez la idea de que "el buen médico se ocupa de mantener a la gente sana, mientras que el de menor categoría sólo atiende a quienes están enfermos".

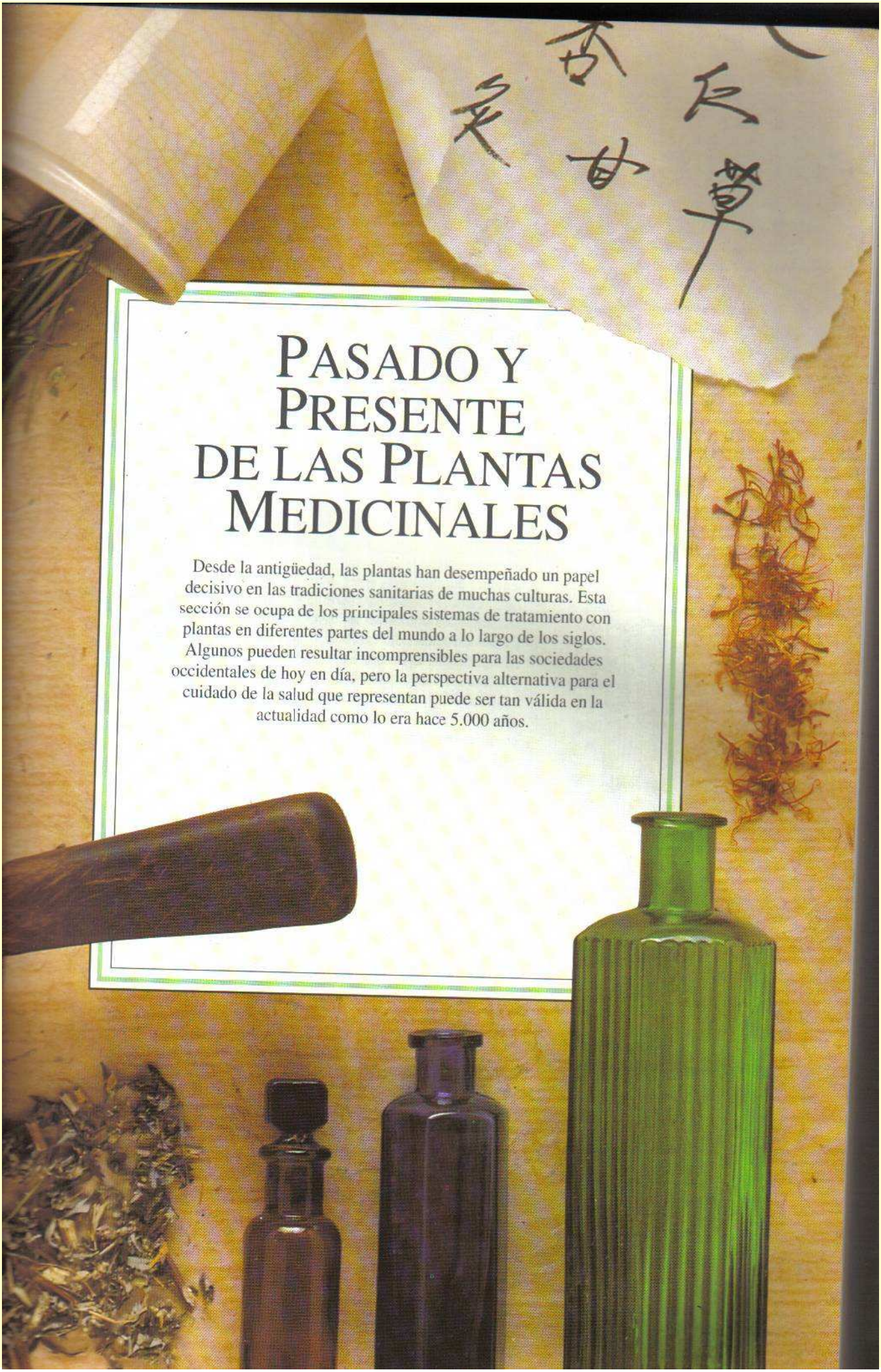
La utilización de sencillos remedios caseros puede animarnos a aceptar de nuevo la responsabilidad por nuestro propio bienestar. En lugar de intentar combatir los síntomas cuando se hacen graves, necesitamos estar en sintonía con nuestro cuerpo para ser capaces de reconocer esos síntomas según se desarrollan y tratar sus causas probables - ya sean físicas, emocionales o espirituales - para restablecer la energía y el equilibrio esenciales.

Con este libro no pretendo limitarme a ofrecer una gran profusión de detalles acerca de un número limitado de plantas ni una lista de recetas de curalotodos para aliviar síntomas. Por el contrario, he intentado examinar cómo han usado una serie de hierbas los curanderos tradicionales de numerosas culturas y propongo un enfoque terapeútico de las dolencias que se centra en la curación integral de la persona. Para algunos, estas sugerencias pueden representar una solución eficaz; para otros, será sencillamente el punto de partida para una exploración más amplia de los poderes curativos de las hierbas.

Penelope Ody







PASADO Y PRESENTE DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Desde la antigüedad, las plantas han desempeñado un papel decisivo en las tradiciones sanitarias de muchas culturas. Esta sección se ocupa de los principales sistemas de tratamiento con plantas en diferentes partes del mundo a lo largo de los siglos. Algunos pueden resultar incomprensibles para las sociedades occidentales de hoy en día, pero la perspectiva alternativa para el cuidado de la salud que representan puede ser tan válida en la actualidad como lo era hace 5.000 años.

Los Orígenes en Occidente

Hipócrates puede ser conocido hoy en día como el padre de la medicina, pero en la Europa medieval este reconocimiento se otorgó durante siglos a Galeno, médico del siglo II que escribió numerosos tratados acerca de los cuatro "humores" - sangre, flema, bilis negra y bilis amarilla - y clasificó las hierbas con arreglo a sus cualidades esenciales: calientes o frías, secas o húmedas. Sus teorías fueron desarrolladas más adelante, durante el siglo VII, por el médico árabe Avicena. En nuestros días las teorías de Galeno siguen dominando la medicina *Unani*, que se practica en el mundo musulmán e India. Las descripciones que Galeno hacía de las cualidades de las plantas, en términos tales como "caliente en tercer grado" o "fría en segundo", siguieron utilizándose hasta bien entrado el siglo XVIII.

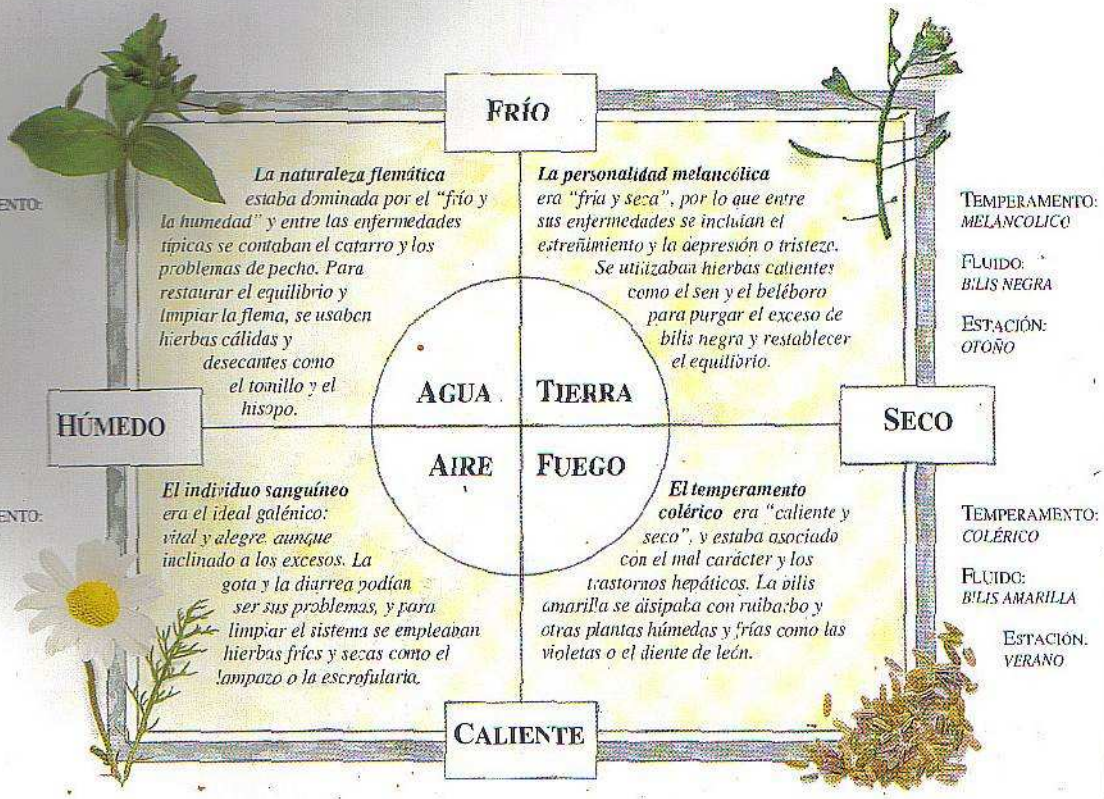
Antiguas Civilizaciones

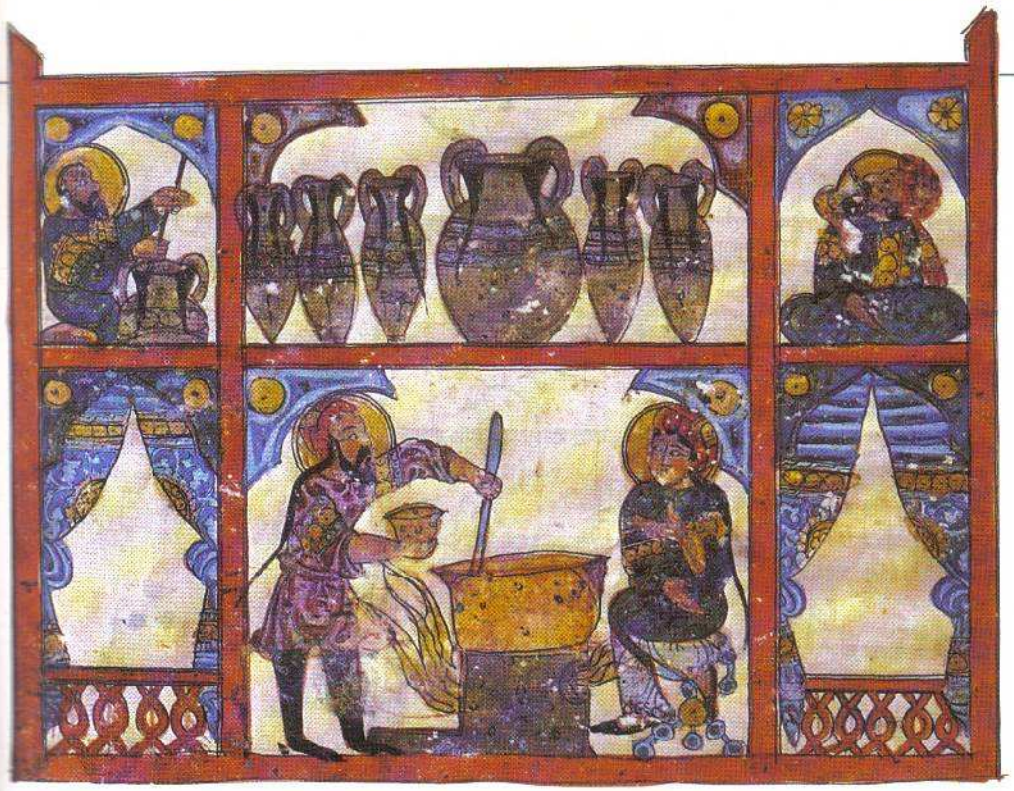
LAS PLANTAS EN LOS PAPIROS
Se conservan papiros egipcios que se remontan hacia el año 1700 a. C en los que se enumeran muchas plantas comunes, como el ajo y el enebro, que se han venido utilizando con fines medicinales desde hace unos 4.000 años. En tiempos de Ramsés III, el cáñamo se usaba para los problemas de los ojos, igual que hoy puede recetarse para el glaucoma, mientras que la amapola del opio se empleaba para apaciguar el llanto infantil.

LA CONTRIBUCIÓN GRIEGA
En tiempos de Hipócrates (468-377 a.C), la tradición europea había absorbido ya ideas procedentes de Asiria e India e incorporado plantas orientales como la albahaca y el jengibre entre las más apreciadas. Igualmente, comenzaba a formularse la compleja teoría de los humores y fluidos esenciales del cuerpo. Hipócrates dividió todos los alimentos y hierbas en categorías con arreglo a su cualidad fundamental: calientes, fríos, secos o húmedos. Mantener el equilibrio entre todos ellos, hacer ejercicio abundante y respirar aire puro era esencial para disfrutar de buena salud.

Pedanius Dioscorides escribió el clásico *De Materia Medica* alrededor del año 60 d. C, que se convertiría en libro de referencia obligada durante 1.500 años. Se dice que fue también médico de Antonio y Cleopatra o, más

El modelo griego
Los antiguos griegos consideran que el mundo estaba compuesto por cuatro elementos: tierra, aire, fuego y agua. Estos, a su vez, estaban relacionados con las estaciones, con cuatro cualidades fundamentales, con los fluidos corporales o humores, y con cuatro temperamentos. Se creía que en casi todos los individuos dominaba un humor, lo que influía en su personalidad y en los posibles problemas de salud que podían afectarle.





La clasificación de las hierbas
El herbario de Dioscórides comprendía unas seiscientas "plantas medicinales". Estaban agrupadas según su carácter - aromáticas o "hierbas con una cualidad penetrante" - y según su aspecto o la parte empleada - "raíces" "hierbas" y "arbustos" (plantas herbáceas con hojas que recordaban a las de los árboles). En esta versión del herbario de Dioscórides del siglo XIII, se ve a un herborista árabe preparando sus remedios.

prosaicamente, un cirujano del ejército durante el reinado del emperador Nerón. Muchas de las acciones medicinales que describe Dioscorides nos son hoy familiares: el perejil es diurético, el hinojo estimula el flujo de leche y el marrubio blanco mezclado con miel es expectorante.

LOS REMEDIOS DE LOS ROMANOS

Las teorías médicas de los griegos llegaron a Roma alrededor del año 100 a.C. Con el tiempo fueron haciéndose cada vez mas mecanicistas, y pasaron a considerar que el cuerpo era una máquina que había que reparar, en lugar de seguir el dictado hipocrático de permitir que las enfermedades sanen por sí mismas. La medicina se transformó en un lucrativo negocio con complejos y costosos remedios a base de hierbas.

Claudius Galenus (131-199), de la ciudad de Pergamon, Asia Menor, y médico en la corte del emperador Marco Aurelio, era contrario a esto. Reelaboró muchas de las antiguas ideas hipocráticas y dió forma a la teoría de los humores. Sus obras se convirtieron en libros de texto sobre medicina, no sólo en Roma, sino también para los posteriores especialistas árabes y medievales. Sus teorías perviven todavía en la medicina *Unani*.

"Prynce of Phisycke"
La influencia de Galeno perduró siglos; este grabado data de 1542.

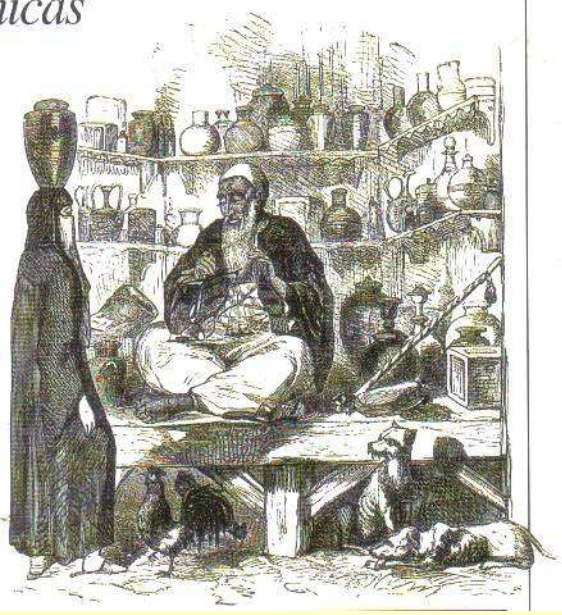
Influencias islámicas

EL MUNDO ÁRABE

Con la caída de Roma en el siglo V, el centro de la cultura clásica se trasladó a Oriente y el estudio de la medicina de Galeno se centró en Constantinopla y Persia. Los árabes adoptaron el galenismo con entusiasmo, fundiéndolo tanto con sus conocimientos populares como con los conocimientos supervivientes del antiguo Egipto. La invasión árabe devolvió a Europa una mezcla de ideas, prácticas y tradiciones sobre el empleo de las hierbas.

Probablemente el trabajo más importante de la época fuera el *Kitab al-Qanun*, o Canon de Medicina, de Avicena. Estaba firmemente basado en los principios de Galeno y en el siglo XII ya había sido traducido al latín y devuelto a Occidente, donde había de convertirse en uno de los libros de texto de las escuelas de medicina.

Las especias orientales
Los árabes, que eran grandes mercaderes, introdujeron en la materia medica de Dioscórides y Galeno muchas hierbas exóticas y especias procedentes de Oriente, como la nuez moscada, el clavo, el azafrán y el sen. En la ilustración, un vendedor callejero de El Cairo muestra su mercancía.



UNA CIENCIA DE LA VIDA

EL TÉRMINO procede de dos palabras indias: *ayur*, vida, y *veda*, conocimiento. Así pues, la medicina ayurvédica es descrita como "el conocimiento de cómo vivir", y hace hincapié en que la buena salud es responsabilidad del individuo. En la medicina ayurvédica la enfermedad se considera en términos de desequilibrio, que se combate mediante las hierbas y el control de la dieta. Los primeros textos ayurvedas datan de unos 2.500 años a.C, y las sucesivas invasiones fueron aportando nuevas tradiciones curativas: la de los persas en el 500 a.C. y, en el siglo XIV, la de los mongoles, que traían consigo la medicina de Galeno y Avicena (conocida como *Unani*). Los británicos cerraron las escuelas ayurvédicas en 1833, aunque por fortuna no consiguieron destruir totalmente sus antiguos conocimientos. La medicina tibetana tiene mucho en común con los Ayurvedas, aunque resulta mucho más complicada con sus 15 subdivisiones de los humores y la importancia concedida a los efectos de las anteriores vidas -*karma* - sobre la salud.

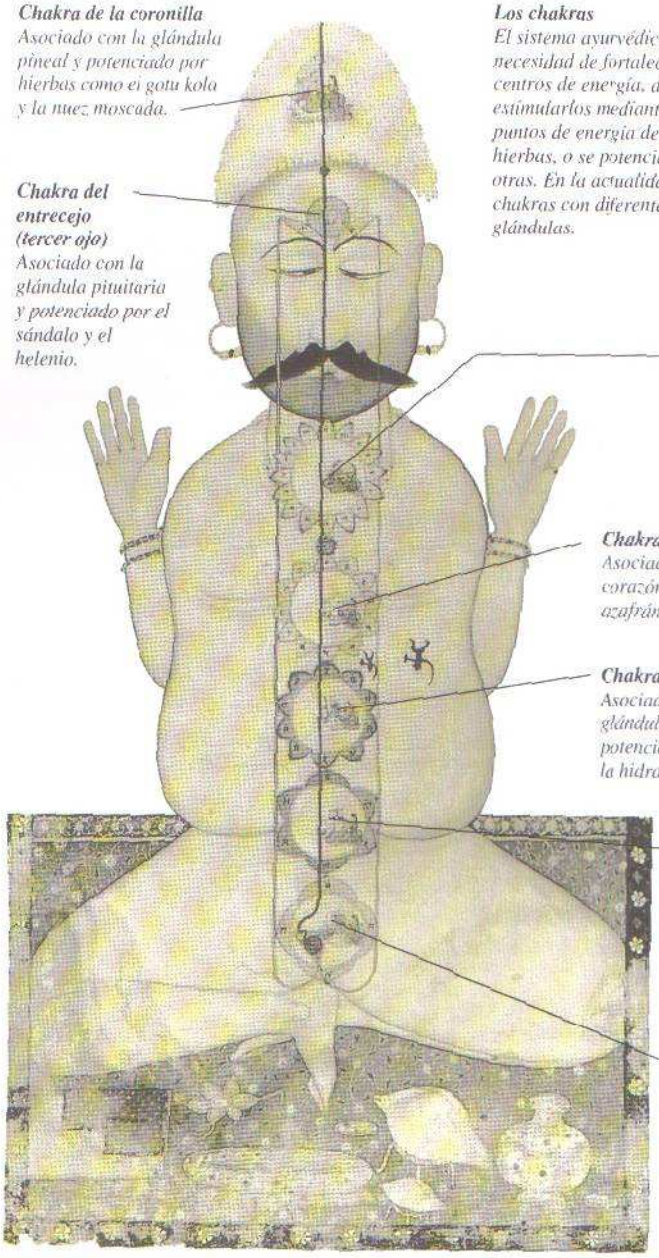
La teoría Ayurveda

LA VISIÓN CÓSMICA

Al igual que ocurría entre los antiguos griegos y en la medicina tradicional china, el modelo ayurvédico relaciona el microcosmos individual con el cosmos. En el centro del sistema se sitúan tres fuerzas primarias: *prana*, el aliento de la vida; *agni*, el espíritu de la luz o el fuego; y *soma*, una manifestación de la armonía, la cohesión y el amor. Existen también cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter (un nebuloso vacío que ocupa todo el espacio y que también era conocido entre los antiguos griegos).

EL EQUILIBRIO ENTRE LOS HUMORES

Los cinco elementos del universo son transformados por *adni*, el fuego digestivo, en tres humores que influyen sobre la salud y el temperamento y que, en ocasiones, reciben el nombre de productos de desecho de la digestión. Si ésta fuera perfecta no existirían desequilibrios humorales pero, dado que no es así, pueden producirse alteraciones y enfermedades. El aire y el éter producen *vata* (viento), el fuego produce el humor *pitta* (fuego o cólera), mientras que la unión de la tierra y el agua dan lugar a *kapha* (flema). Se considera que el humor dominante controla el carácter de la persona: el tipo *vata* se ajusta a la personalidad melancólica de Galeno, el *pitta* es equivalente al tipo colérico y una persona *kapha* recuerda al tipo flemático. Para "alimentar" el fuego digestivo y conseguir una correcta mezcla de humores se recurre a la comida, la bebida, la gratificación sensual, la luz, el aire fresco y la



Chakra de la coronilla
Asociado con la glándula pineal y potenciado por hierbas como el gotu kola y la nuez moscada.

Chakra del entrecejo (tercer ojo)
Asociado con la glándula pituitaria y potenciado por el sándalo y el helenio.

Los chakras
El sistema ayurvédico hacía hincapié en la necesidad de fortalecer los chakras, o centros de energía, del cuerpo. Era posible estimularlos mediante la aplicación a los puntos de energía de determinadas hierbas, o se potenciaban por la ingesta de otras. En la actualidad, se vinculan los chakras con diferentes órganos y glándulas.

Chakra de la garganta
Asociado con la glándula tiroides y potenciado por el clavo y la verbena.

Chakra del corazón
Asociado con el timo y el corazón y potenciado por el azafrán y la rosa.

Chakra del plexo solar
Asociado con el hígado y la glándula suprarrenal y potenciado por hierbas como la hidrastia y la melisa.

Chakra del bazo
Asociado con los testículos y ovarios y potenciado por plantas como el cilantro y el hinojo.

Chakra de la raíz
Asociado con el útero y la próstata y fortalecido por hierbas como el ashwagandha o el haritaki.

Herbario indio
Bajo la ocupación mongola, las tradiciones ayurvédicas se devaluaron frente a las ideas griegas y árabes. Este herbario está escrito en persa.

actividad espiritual.

Los problemas de salud asociados con un exceso de flema como el catarro, el edema o la retención de líquidos, por ejemplo, se tratan con alimentos calientes, ligeros y secos, por medio del ayuno y evitando las bebidas frías, que podrían incrementar el *kapha*. Los remedios vegetales incluirían especias fuertes como la cayena, el pipal y la canela; amargas como el aloe o la cúrcuma; tónicos intensos como el azafrán; y otras hierbas estimulantes, que ayudan a despejar la mente, como el *gotu kola*, el *guggal* o la mirra. El gusto es importante: los sabores picantes, amargos y astringentes ayudan a reducir el *kapha*, por lo que la dieta debe favorecer éstos por encima de los aromas dulces, salados o agrios. El tratamiento puede incluir también masajes con aceite templado de plantas como el eucalipto, o el intenso aroma del incienso quemado. Se recomienda al paciente vestirse con colores cálidos brillantes en lugar de con fríos.

OTROS PRINCIPIOS

La medicina ayurvédica hace hincapié en el enfoque "holístico", en un tratamiento integral del enfermo mediante remedios apropiados para el espíritu, el cuerpo y la mente. Éste puede incluir la meditación, el ejercicio físico o la ingesta de hierbas. Por ejemplo, los problemas de corazón se consideran tanto una patología como un trastorno espiritual, dado que el corazón es el centro del *atman* o esencia divina. Las hierbas recomendables en este caso incluirían la *arjuna*, empleada como tónico cardíaco, y los masajes relajantes con aceite de sándalo.

Puede incrementarse la energía esencial del organismo (*ojas*, equivalente al chino *qi*) con hierbas tonificantes como *ashwagandha*, *shatavari* o *guduchi*. El *ojas*, como el *wei qi* chino, se asocia al sistema inmunológico y las hierbas que lo fortalecen tienden a ser inmunoestimulantes.

La medicina tibetana

RITUAL Y RELIGIÓN

Antes de la invasión china en 1959, la medicina en el Tibet se encontraba fundamentalmente bajo el control de los lamas y la religión. Los estudiantes de medicina memorizaban cuatro complicados "tantras", que explicaban la causa y progresión de la enfermedad con ayuda de los "árboles ilustrados de la medicina". Empleaban la meditación y los mantras para "cargar de energía" el remedio y aumentar su eficacia. El momento de recolección de las hierbas se estudiaba cuidadosamente para aprovechar las influencias astrológicas benignas.

Los árboles de la medicina
Cada hoja del "árbol ilustrado" representa una causa de enfermedad, un humor o un influjo relacionado con la consecuencia (la edad del paciente, su karma, la estación de la enfermedad, y así sucesivamente).

La Medicina China

La medicina tradicional china se basa en un antiguo sistema curativo que se remonta alrededor de 2.500 años a.C. Los especialistas aún estudian y siguen los textos primitivos, y aunque se ha añadido mucho a la filosofía básica, se ha prescindido de muy poco. La medicina china considera la enfermedad como un signo de falta de armonía interior, por lo que la tarea de los médicos siempre consiste en restablecer el equilibrio y la armonía, lo que permite a los mecanismos curativos naturales del organismo trabajar más eficazmente. Las hierbas constituyen un elemento clave del tratamiento, al que se incorporan otras terapias como la acupuntura o el masaje especializado. Desde hace algunos años, Occidente ha empezado a familiarizarse con estas tradiciones chinas, y son muchos los especialistas que las practican.

Principios de la Medicina China

LA TEORÍA DE LOS ELEMENTOS

Como ocurría en la antigua filosofía griega, la tradición china se basa en una teoría de los elementos (cinco, en lugar de los cuatro del modelo griego), que explica las interacciones entre el hombre y su entorno. Estos elementos, llamados madera, fuego, tierra, metal y agua, están relacionados entre sí. La madera atrae al fuego, el fuego se transforma en tierra, la tierra descubre el metal, el metal produce agua (en forma de condensación sobre una superficie metálica fría), y el agua da origen a la madera alentando el crecimiento de la vegetación.

Una sencilla lógica asocia cada elemento con las diferentes partes del cuerpo, las emociones ante los sonidos humanos, las estaciones, los colores y los sabores. La madera, por ejemplo, está vinculada a la primavera y al color verde; el fuego al verano; el agua a los riñones. Para que prevalezca la buena salud, los elementos han de estar en armonía; si uno de ellos domina sobre los demás, puede aparecer la enfermedad.

A menudo, los médicos buscan la causa de la enfermedad en algún elemento relacionado: por ejemplo, la debilidad del hígado (madera) puede deberse a deficiencias en los riñones (agua). La del estómago (tierra) puede obedecer a una excesiva exuberancia de la madera (hígado) que no ha podido ser controlada debido a una deficiencia de metal (pulmones).

Los cinco elementos
Los elementos forman una red de conexiones: las flechas rojas de la ilustración muestran cómo se relacionan; las flechas grises indican cómo un elemento controla a otro. Las hierbas pueden vincularse con este modelo de distintas formas. Su sabor, por ejemplo, puede sugerir el órgano corporal sobre el que influiría.

***Las hierbas agrias**, como el shan zhu yu y el wu wei zi, son en general astringentes y se emplean en caso de hemorragias, sudoración o diarrea intensas. Actúan fundamentalmente sobre el hígado y la vesícula biliar.*

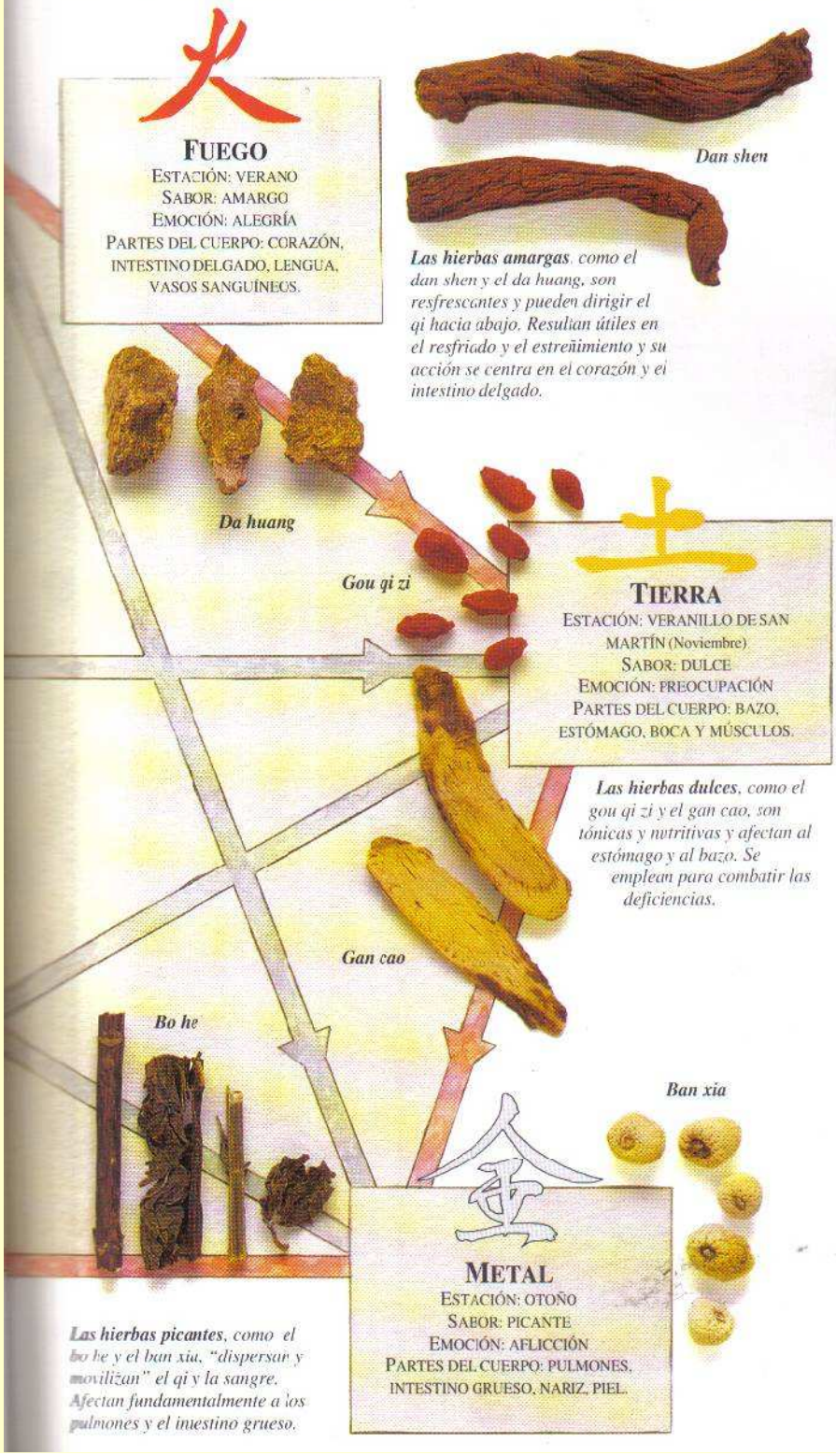
***Las hierbas saladas**, como el haizao, qing dai y jin qian cao, reducen la sudoración. Generalmente son refrescantes y actúan sobre los riñones y la vejiga.*

YIN, YANG Y QI

La teoría china de los opuestos -*yin* y *yang* - complementa el modelo básico de los cinco elementos. Según ésta, todo en el universo a la vez contiene y es equilibrado por su opuesto. El *yin* es considerado femenino, oscuro y frío, mientras que el *yang* es masculino, luminoso y caliente.

Según la medicina china tradicional, para mantener la salud es necesario el equilibrio entre el *yin* y el *yang*, y muchas enfermedades son atribuídas a la deficiencia o exceso de uno de ambos factores.

Las diferentes partes del cuerpo son consideradas predominantemente *yin* o *yang*: por ejemplo, los fluidos corporales y la sangre son fundamentalmente *yin*, mientras que la energía vital, *qi*, tiende a ser *yang*. Se considera que el *qi* fluye por una serie de canales o meridianos a lo largo del cuerpo, y se estimula mediante la acupuntura.



LA ANTIGUA MEDICINA CHINA

Los orígenes del uso medicinal de las hierbas en China se pierden en la mitología. Existen figuras legendarias como Shen Nong, "el divino agricultor", que "inventó" la agricultura e identificó numerosas plantas medicinales. Se decía que Shen Nong había "probado el sabor de cientos de hierbas y bebido el agua de muchos arroyos y pozos para que los hombres pudiesen saber cuales eran dulces y cuales amargos". También se le adjudica el descubrimiento del té, tras caer varias hojas del arbusto en un cuenco con agua hirviendo que se encontraba cerca. Se dió su nombre a un importante herbario chino de alrededor del año 200 a.C.

El padre fundador de la teoría médica china es el Emperador Amarillo que, según se cree, vivió 2.500 años a.C. Sin embargo, el texto clásico que lleva su nombre, el *Huang Ti Nei Ching Su Wên* o Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo, data aproximadamente del año 1.000 a. C, aunque bien podría representar una tradición oral más antigua. Al igual que en Occidente, en esa época la medicina china estaba indisolublemente ligada a la filosofía y la religión, y el *Nei Ching* es un importante texto taoísta, rico en sabiduría espiritual.

Históricamente, existieron multitud de filosofías y técnicas médicas diferentes en China, con una mezcla de médicos ambulantes, curanderos de pueblo y chamanes nativos. También estaban los doctores-filósofos taoístas, autores de los textos médicos clásicos, a quienes recurría la aristocracia en caso de enfermedad.

LA MEDICINA CHINA ACTUAL

En el siglo XIX, los hospitales de las misiones occidentales comenzaron a representar una alternativa real a las antiguas prácticas. La medicina china sobrevivió, pero sólo se convirtió en el sistema médico nacional en 1960, cuando Mao Tse-tung fundó cinco centros de medicina china tradicional.

En la actualidad, persisten antiguos sistemas curativos entre los especialistas tradicionales de Corea, Vietnam y Japón. Las familias médicas chinas también conservan los estilos clásicos, muchas de las cuales han emigrado a Hong Kong, Singapur y San Francisco.

EL CALOR Y EL FRÍO

La medicina china identifica también cinco sabores que pueden caracterizarse como calientes o fríos: los sabores picantes y dulces se consideran calientes, mientras que los sabores amargos, agrios y salados son más refrescantes. Algunas hierbas combinan varios sabores diferentes: el nombre *wu wei zi* (bayas de schisandra) significa "fruto con cinco sabores".

Estas características también son importantes a la hora de determinar la parte del cuerpo a la que afectará la hierba. Las cosas calientes ascienden o flotan, por ejemplo, por lo que las hierbas picantes y dulces tienden a afectar las partes más altas y más superficiales del cuerpo. Las cosas frías se hunden por lo que las hierbas amargas, agrias y saladas son más eficaces para el tratamiento de la mitad inferior o el interior del cuerpo. En el tratamiento de la artritis, por ejemplo, los chinos suelen añadir *qiang huo* a la mezcla si la enfermedad afecta a los hombros o los brazos, mientras que se emplea *du huo* si las articulaciones afectadas son las caderas o las rodillas. Se emplean ambas hierbas cuando la enfermedad afecta a todo el cuerpo.

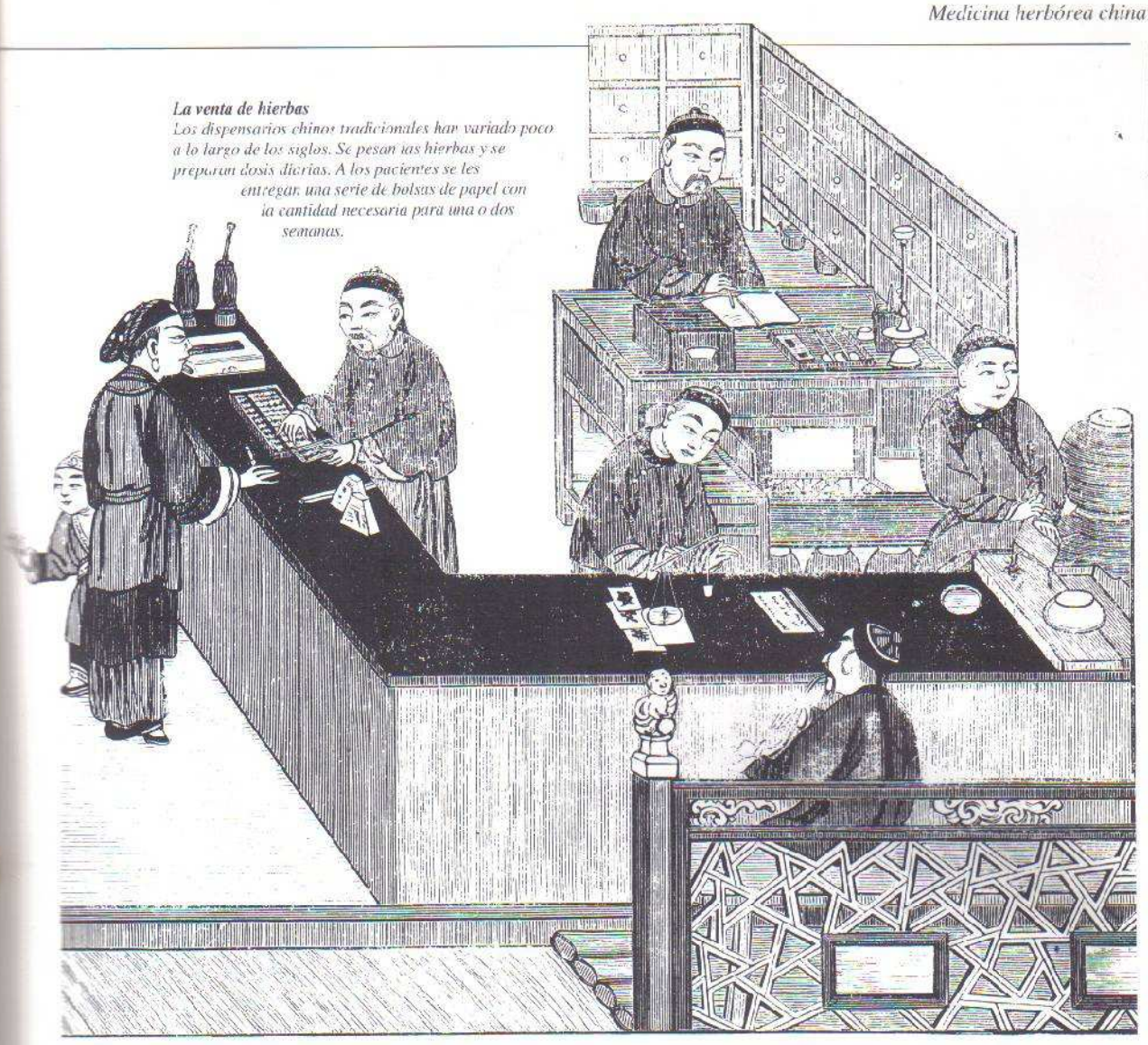
Gui zhi *o rama de canela es el Ministro, o hierba de mantenimiento, que estimula la sudoración y alivia los dolores de las extremidades.*

Ma huang *es el Emperador, o principal hierba terapeútica, que alivia los resfriados y suaviza el flujo de qi.*

Receta china para ma huang tang

Esta típica decocción china se administra en algunos casos de resfriado común. Las recetas contienen siempre las virtudes concretas de los ingredientes de acción específica. A las hierbas se les asignan "nombres", o papeles a desempeñar.

Gan cao *o raíz de regaliz es el Armonizador, que ayuda a ligar el preparado. En este caso, actúa también como el Mensajero, que dirige las acciones de las otras hierbas hacia los meridianos apropiados.*



La venta de hierbas
Los dispensarios chinos tradicionales han variado poco a lo largo de los siglos. Se pesan las hierbas y se preparan dosis diarias. A los pacientes se les entregan una serie de bolsas de papel con la cantidad necesaria para una o dos semanas.

Xing ren *o semilla de albaricoque, actúa como Ayudante, favoreciendo la ventilación pulmonar.*

PRESCRIPCIÓN DE LAS HIERBAS

Los chinos, normalmente prescriben las hierbas en fórmulas estandarizadas (se emplean regularmente varios miles de ellas), que pueden ajustarse con arreglo a los trastornos específicos de cada paciente. Las fórmulas pueden constar de tan sólo dos hierbas o estar compuestas de hasta veinte. La interacción entre ellas es tan significativa como sus propiedades individuales. El resultado es a menudo una poción extremadamente potente, que puede tener efectos terapeúticos espectaculares, pero que generalmente desafía toda explicación científica.

Las hierbas se administran en forma de pastillas, polvos o, lo que es más habitual, en forma de decocciones o "sopas" que los pacientes preparan en casa en recipientes de barro dedicados a este fin. En ocasiones, se le añade arroz a la cocción para obtener una papilla terapeútica similar al *porridge* .

HERBARIOS

En las características de las plantas, los herbarios tradicionales incluyen siempre su sabor, su temperatura dominante y, generalmente, alguna indicación sobre el órgano y los meridianos a los que afecta. En alguna ocasión la relación entre éstos es obvia: la cúscuta china (*huang lian*), por ejemplo, es una hierba muy amarga; es fría y está relacionada con el corazón, características a las que se puede seguir la pista directamente hasta el modelo de los cinco elementos. Puede utilizarse en trastornos asociados a un exceso de calor en el corazón, lo que produciría insomnio, palpitaciones y sofocos.

El *bai shao yao* es amargo y se utiliza mucho para los trastornos del hígado - ambos son aspectos del elemento madera - mientras que muchas plantas nutritivas como el arroz o la avena y tónicos importantes como el ginseng se consideran dulces y buenos para el bazo y el estómago.

LA EDAD MEDIA

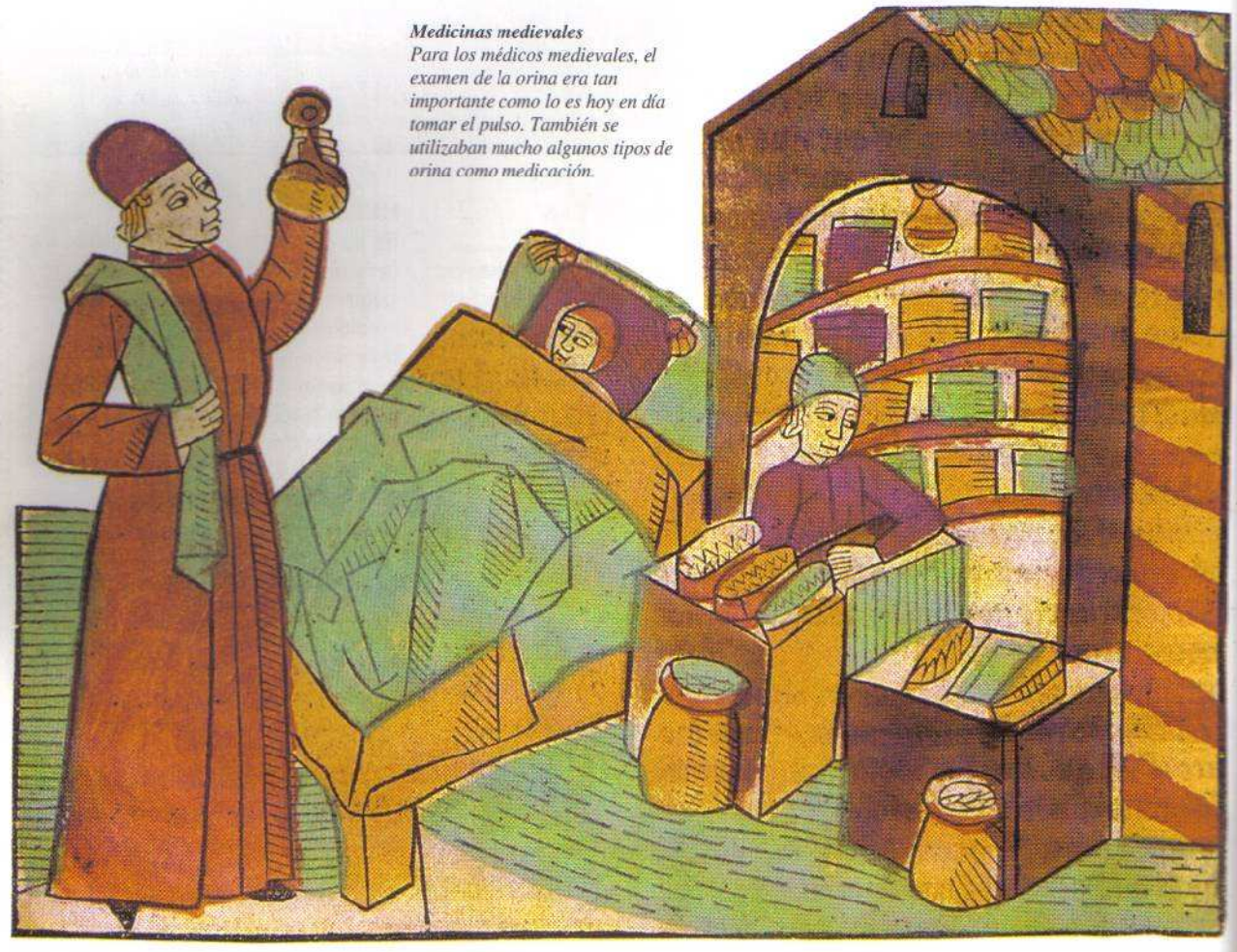
EN LOS AÑOS OSCUROS QUE SIGUIERON a la caída de Roma, no se perdieron por completo las tradiciones europeas en materia de hierbas. Los "bárbaros" trajeron sus propias plantas medicinales y éstas se incorporaron a las prácticas romanas supervivientes. Al extenderse el cristianismo, se produjo un considerable intercambio, tanto de medicinas como de remedios ya probados y comprobados. Durante toda la Edad Media la Iglesia desempeñó un importante papel, tanto en el cultivo de jardines de plantas medicinales, como en la introducción de nuevas hierbas. Con el advenimiento de la imprenta, los conocimientos clásicos se extendieron desde los claustros complementando la medicina popular y los remedios domésticos a base de hierbas transmitidos de generación a generación.

El desarrollo en Europa

HERBARIOS ANGLOSAJONES

El herbario más antiguo que ha sobrevivido en Europa, escrito en lengua vernácula, *The Leech Book of Bald*, data de la primera mitad del siglo X, e incluye remedios enviados por el Patriarca de Jerusalén al rey Alfred. En él se describen numerosos tratamientos para enfermedades producidas por "venenos voladores" y "duendes" que se creía que eran responsables de toda una serie de enfermedades repentinas o consuntivas/debilitadoras. Entre las hierbas más populares en tiempos de los sajones se encontraban el gallarito (variedad de betónica), la verbena, la ajea, la plantaina y la milenrama, que se administraban en diferentes remedios, pero normalmente se llevaban encima a modo de amuletos contra el mal de ojo.

Aunque las escuelas médicas se extendieron por toda Europa (la más famosa, la de Salerno fue fundada a comienzos del siglo X y enseñaba los principios hipocráticos de una buena dieta, ejercicio y aire fresco), los remedios y la práctica de la medicina a base de plantas estaban en gran medida en manos de la Iglesia. En todos sus monasterios se cultivaban hierbas medicinales y se atendía a los enfermos como parte de los deberes cristianos. La curación se obtenía tanto por medio de la oración como de la medicina llegando a la conclusión de que "con ayuda de Dios" el paciente sanaría.



Medicinas medievales
Para los médicos medievales, el examen de la orina era tan importante como lo es hoy en día tomar el pulso. También se utilizaban mucho algunos tipos de orina como medicación.

PARACELSO

Al irse desvinculando el conocimiento de los claustros de los monasterios, empezó a ponerse de nuevo el énfasis en las habilidades y disciplinas sanadoras que en tiempos se habían enseñado en la Escuela de Salerno. Ya en los años 1530, Paracelso (nacido Philippus Theophratus Bombastus von Hohenheim, cerca de Zurich en 1493) revolucionaba las actitudes europeas en el campo de la salud. Tan alquimista como médico, insistía en dar sus conferencias en alemán en lugar de hacerlo en latín, como era habitual. Consideraba a la mayor parte de los boticarios y médicos unos conspiradores corruptos cuyo único fin era "ordeñar" al público. Tras condenar los complejos y a menudo letales purgantes y eméticos que éstos prescribían, defendía el retorno a las medicinas más simples inspiradas por la Teoría de la Signatura o de las señales.

La teoría de la Signatura
Paracelso defendía la Teoría de la Signatura o de las señales, que mantenía que el aspecto externo de una planta informaba sobre las dolencias que podía curar. En ocasiones, la teoría resultaba sorprendentemente acertada. En Africa subsisten aún teorías similares.

Las hojas de la pulmonaria *recordaban a los pulmones, por lo que la planta se empleaba para la bronquitis y la tuberculosis.*

Muchas plantas de flores amarillas *estaban relacionadas con la ictericia. La linaria, la celidonia mayor y el diente de león se usaban para los trastornos hepáticos.*

Las hojas redondas *del pie de león eran comparadas con el cervix.*

Las pequeñas glándulas de aceite *de la hierba de San Juan se asemejan a pequeños orificios, mientras que los extractos de la planta son de color rojizo. Esto indicaba que era buena para las heridas.*

La nuez moscada y la del nogal *se comparaban con el cerebro, por lo que se creía que ayudaban a fortalecer la actividad mental.*

Herbarios ilustrados

LA GUERRA DE LOS HERBARIOS

La actitud de Paracelso fue seguida por médicos como William Turner que escribía en inglés para que "los boticarios y las viejas que recogen hierbas" pudieran entender a qué plantas se referían los médicos con sus prescripciones en latín y no pusieran "en peligro la vida de muchos buenos hombres por su ignorancia". Nicholas Culpeper (1616-54) adoptaría más adelante un punto de vista similar, haciéndose acreedor a la ira del recién creado *College of Phisicians* al traducir su *Pharmacopoeia* al inglés para que la gente corriente pudiera buscar sus propias hierbas en el campo y no tener que comprarlas.

Las batallas entre los médicos, los boticarios y las "recolectoras de hierbas" se desarrolló a lo largo de los siglos XVII y XVIII al ir quedando la medicina bajo control cada vez mayor de los médicos académicos con formación universitaria, mientras que la dispensa de medicamentos era estrictamente regulada por los boticarios. Se ponía especial énfasis en complejas panaceas con ingredientes como el mercurio y el antimonio.

REMEDIOS DEL OTRO LADO DEL MUNDO

Cuando aparecieron los grandes herbarios de Gerard (1597), Parkinson (1640) y Culpeper (1653), se empezaban ya a importar numerosas hierbas nuevas desde las Indias Orientales y América del Norte. En los herbarios empezaron a aparecer plantas como la yuca, la capuchina y la nuez moscada, a menudo acompañadas de aplicaciones y afirmaciones sobre sus propiedades medicinales un tanto imaginativas. El té es un ejemplo clásico: considerado un curalotodo en el siglo XVII, hoy en día es para muchos poco más que una bebida popular.

Caléndulas medicinales
Gerard describía 10 tipos de caléndulas y recomendaba su confitura como preventivo para "los tiempos de plaga".

TRADICIONES DE AMÉRICA DEL NORTE

LOS PRIMEROS COLONOS EUROPEOS que llegaron a Norteamerica llevaban consigo las plantas medicinales habituales en sus lugares de origen: pensamiento y plantaina, conocida también como "pie del hombre blanco" porque no tardó en crecer allá donde los colonos penetraban. Absorbieron también algunas tradiciones curativas de los nativos de América del Norte y descubrieron nuevas hierbas como el eupatorio, el aciano púrpura, la ranunculácea americana *Hydrastis* y el vencetósigo. Varias tribus utilizaban también una especie de saunas para sudar, y la idea de emplear el calor como técnica terapeútica fue adoptada por Samuel Thomson. Esta fusión de tradiciones tuvo como fruto las escuelas fisiomédica y ecléctica, que posteriormente fueron importadas y tuvieron una duradera influencia sobre las prácticas europeas.

Herborismo ritual

MAGIA Y MEDICINA

El herborismo de los nativos americanos era de tipo chamánico -se centraba en las actividades del brujo o hechicero. Por medio de tambores y sonajas y fumando mezclas de tabaco o peyote, el hechicero entraba en un estado de trance que le permitía "viajar espiritualmente" en busca del alma de la persona enferma para rescatarla y sanarla. Hoy en día, los brujos de Sudamérica siguen empleando extractos de una enredadera llamada *yage* en Colombia y *ayahuasca* en Perú y Ecuador, de esta manera. Los chamanes siberianos "viajaban" consumiendo la seta venenosa agárico y las brujas europeas con ayuda de belladona, beleño, bayas de espino o mandrágora. Los nativos americanos también empleaban ritualmente la rueda medicinal y asignaban totems animales a los cuatro puntos cardinales. Establecían una ecuación entre éstos y diferentes tipos de personalidades, energías espirituales, enfermedades y medicina a base de plantas. Por ejemplo, el coyote y las energías del crecimiento y la compasión simbolizaban al sur, mientra que el águila y los poderes de la sabiduría y la iluminación eran símbolos del éste.

El "sudatorio"
En estas tiendas-sauna de los nativos norteamericanos, se hacía sudar al enfermo para limpiar el cuerpo de toxinas y bacterias.

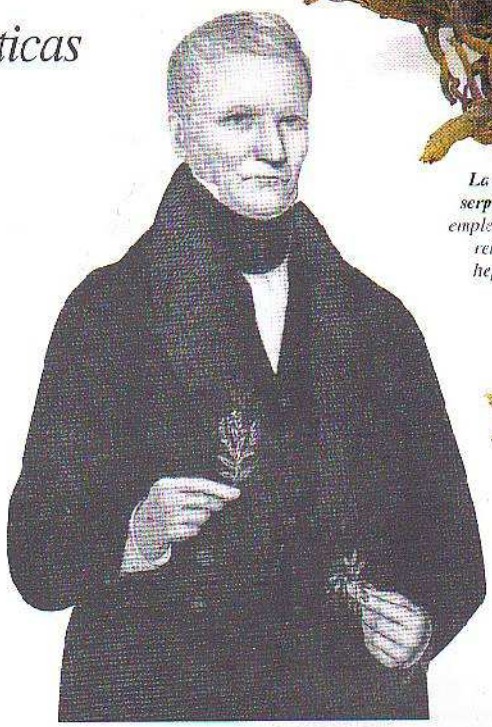
El chamán
El hechicero o brujo podía "viajar con el espíritu" en las direcciones simbólicas de la "rueda de la medicina" para encontrar el alma de la persona enferma y ayudarle a sanar.

La fusión de las prácticas

FISIOMEDICINA

Antes de que la población indígena quedara diezmada como resultado de sus batallas con los pioneros, éstos y los nativos compartieron buena parte de su folklore sobre los usos de las hierbas. Uno de los primeros entusiastas fue Samuel Thomson, que fundó el movimiento fisiomédico. Nacido en New Hampshire en 1779, Thomson estudió el oficio desde niño con Widow Benton, una "doctora de raíces y hierbas" que combinaba los conocimientos de los nativos americanos con el rol tradicional de "curandera".

Thomson creía que los padres eran responsables tanto de su propia salud como de la de sus hijos y patentó el "*Thomson's Improve System of Botanic Practice of Medicine*", una serie de manuales y remedios que barrieron Norteamérica a comienzos del siglo XIX. La principal teoría de Thomson era que "todas las enfermedades se deben al frío", lo que probablemente fuera cierto en los terribles inviernos de Nueva Inglaterra. A finales de 1830 afirmaba tener tres millones de seguidores.



El fundador de la Fisiomedicina *Samuel Thomson recurrió por primera vez a las hierbas y los sudatorios cuando tenía veinte años, después de ver cómo su madre, a la que se habían aplicado tratamientos ortodoxos, "escapaba al galope de este mundo en nueve semanas". Empleó muchas de las hierbas de los nativos norteamericanos que se muestran aquí.*

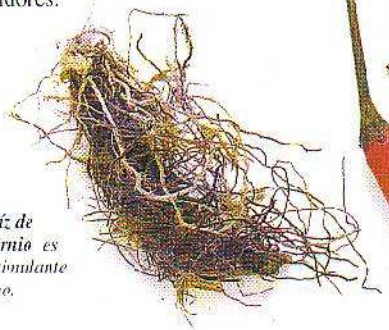
La raíz de serpiente *se empleaba como relajante hepático.*

La lobelia silvestre *era un importante relajante para la fisiomedicina.*

La raíz de la halesia blanca *de Virginia es un relajante y estimula el hígado y la vesícula biliar.*

La serpentaria negra *es estimulante y relajante para el sistema nervioso.*

La cayena *está considerada como estimulante.*



La raíz de unicornio *es un estimulante uterino.*

La cristobalina *es un relajante estimulante de los órganos reproductores femeninos.*

MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO

Desde el punto de vista de la fisiomedicina, la creencia central era que es posible fortalecer la "fuerza vital" del cuerpo manteniendo en equilibrio tanto los tejidos como el estado nervioso. El tratamiento terapéutico básico implicaba la relajación o la administración de astringentes a los tejidos y la posterior sedación o estimulación de los nervios. Para alcanzar este equilibrio se empleaban las hierbas apropiadas estimulantes o sedantes, relajantes o astringentes. El síndrome del colon irritable, por ejemplo, podía tratarse con manzanilla para sedar el sistema nervioso y relajar los tejidos digestivos, luego con la agrimonia y con el jengibre se favorecía el aumento de nivel de la fuerza vital y la energía interna.

ECLECTICISMO

Aparecieron otros sistemas "botánicos" entre ellos la escuela ecléctica fundada por el doctor Wooster Beech en la década de 1830. Al igual que los thomsonianos, los eclécticos empleaban también remedios a base de hierbas y prácticas curativas de los nativos norteamericanos, pero los combinaban con técnicas médicas más ortodoxas en su análisis de las enfermedades. En la cumbre de su popularidad el eclecticismo afirmaba contar con más de 20.000 practicantes cualificados en los Estados Unidos y era un serio rival de la medicina ortodoxa. El desafío llegó a su fin en 1907, cuando, tras un examen de las diferentes escuelas de medicina, los filántropos Andrew Carnegie y John D. Rockefeller decidieron limitar su apoyo financiero a las escuelas médicas ortodoxas.

EL MOVIMIENTO EN EUROPA

La fisiomedicina thomsoniana fue introducida en Gran Bretaña en 1838 por el doctor Albert Isaiah Coffin, que estableció un "sistema" similar de remedios comerciales y de manuales para el autodiagnóstico. En la década de 1850 Wooster Beech siguió sus pasos y predicó su mensaje ecléctico. El movimiento arraigó en las áreas proletarias del país, y siguió siendo popular, especialmente en el norte, hasta bien entrada la década de 1930.

En 1864, los diferentes grupos se fusionaron para formar la *National Association of Medical Herbalist*. La organización oficial más antigua de practicantes especializados en herborismo de Europa.

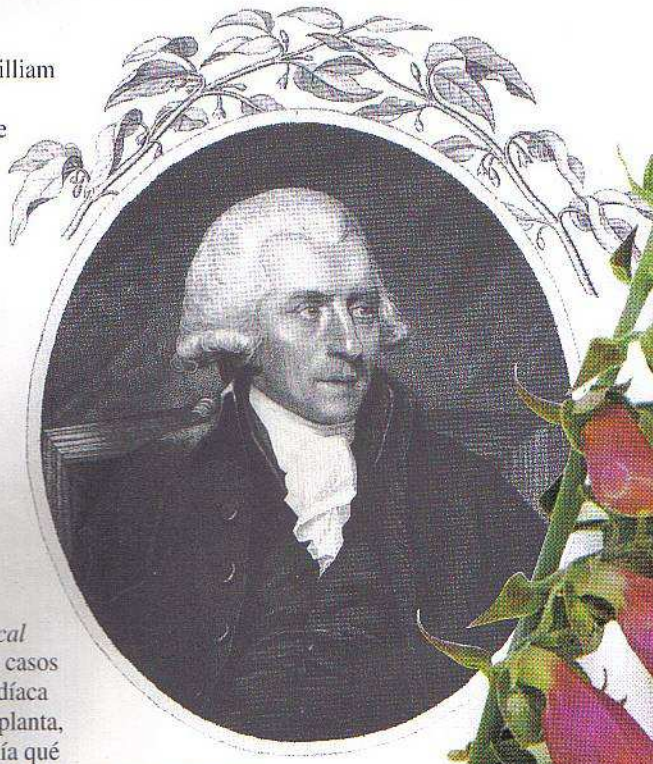
DE LAS PLANTAS A LAS PÍLDORAS

AUNQUE DURANTE SIGLOS se han preparado extractos, como los aceites esenciales, el herborismo tradicional ha combinado siempre las hierbas para modificar sus efectos, considerando el todo mayor que la suma de las partes. En el siglo XVIII comenzó la identificación de los ingredientes activos individuales para utilizarlos como drogas aisladas y hoy se conocen varios miles de ellas. Estos productos químicos muestran propiedades muy diferentes a las de las hierbas de las que fueron originalmente extraídos. Al principio, estas drogas solo podían obtenerse de extractos de plantas, pero más adelante fueron descubiertas las estructutas químicas de muchas de ellas y hoy en día gran parte de las drogas se elaboran por síntesis. En la transición de las plantas a las pastillas la medicina moderna ha perdido el arte de combinar diferentes hierbas para modificar su toxicidad, asi como la capacidad para utilizar plantas que contienen ingredientes químicos que pueden reducir el riesgo de que aparezcan efectos secundarios.

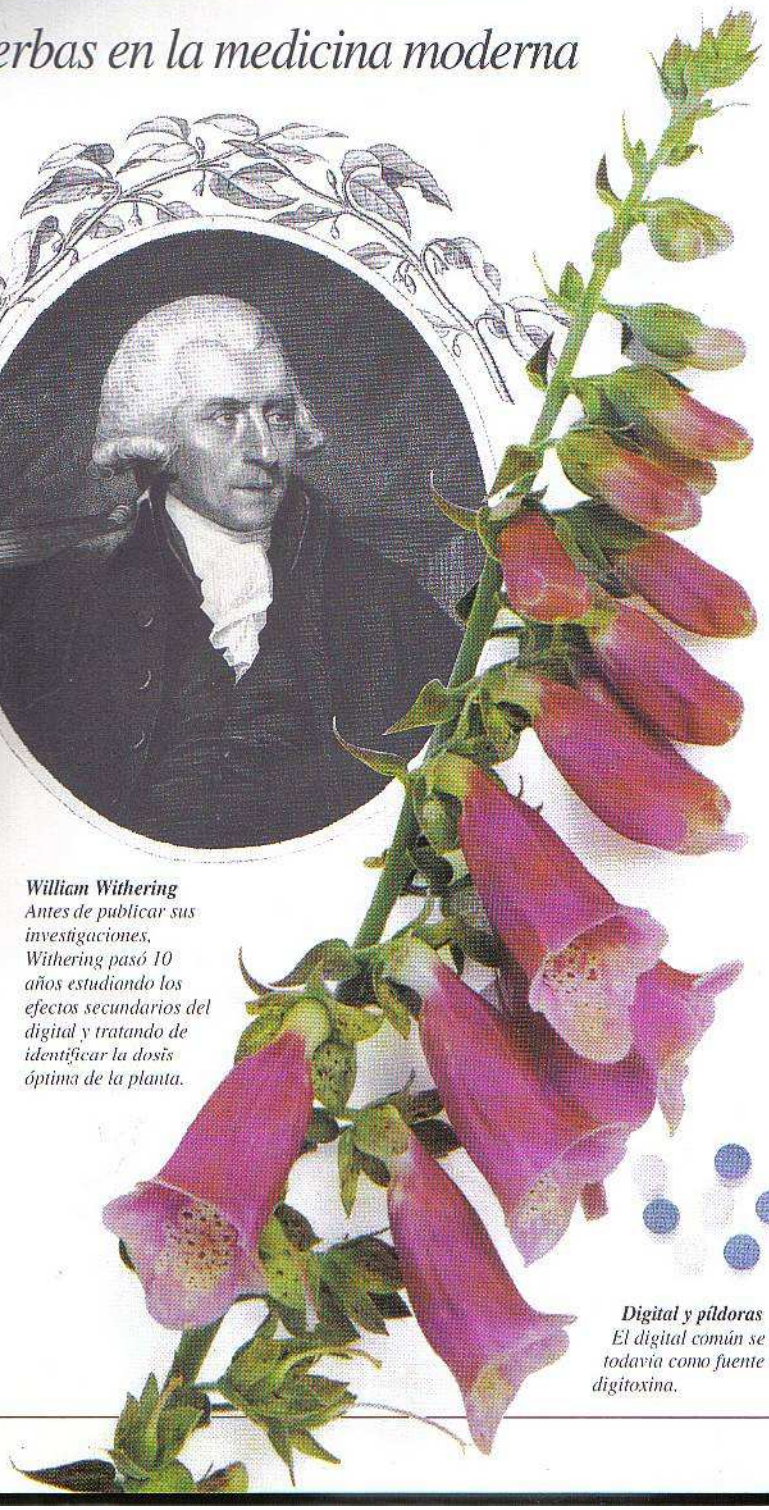
Las hierbas en la medicina moderna

EL TRATAMIENTO CON DIGITAL

Según la tradición, el médico William Withering fracasaba persistentemente en su intento de mejorar el estado de un paciente que sufría hidropesía grave debido a un trastorno cardíaco. Repentinamente el paciente empezó a mejorar. Sus parientes admitieron que le habían administrado una pócima a base de hierbas basada en una antigua receta familiar y, en 1775, el doctor Withering empezó a realizar experimentos con las diferentes hierbas que contenía, identificando el digital como la más significativa. En 1785 publicó su *Account of the Foxglove and Some of His Medical Uses*. En esta obra detallaba 200 casos de hidropesía e insuficiencia cardíaca tratados con éxito gracias a esta planta, junto con notas en las que exponía qué partes producían mayor efecto y cuando cosecharla. Withering se dió también cuenta de que la dosis terapeútica del digital está muy próxima a la dosis tóxica, por lo que era necesario tomar grandes precauciones en su administración. Tras posteriores análisis, se descubrieron los glucósidos digoxina y digitoxina, que siguen utilizándose hoy en día en el tratamiento de trastornos cardíacos.



William Withering
Antes de publicar sus investigaciones, Withering pasó 10 años estudiando los efectos secundarios del digital y tratando de identificar la dosis óptima de la planta.



Digital y píldoras
El digital común se emplea todavía como fuente de la digitoxina.

Comprimidos vegetales
Entre los primeros remedios comerciales se encontraban laxantes como la cáscara sagrada.

DROGAS OBTENIDAS DE LAS PLANTAS

Una de las primeras drogas modernas aisladas a partir de una planta fue la morfina, identificada por vez primera en 1803 en Alemania por Friedrich Serturner. Obtuvo cristales blancos a partir de la adormidera. Con técnicas similares, se extrajeron poco después la aconitina a partir del acónito, la emetina de la ipecacuana, la atropina de la belladona y la quinina de la quina. Todos estos compuestos categorizados como alcaloides son extremadamente potentes y sólo podían obtenerse a partir de las plantas hasta que se descubrió cómo sintetizarlos.

SUSTANCIAS SINTÉTICAS

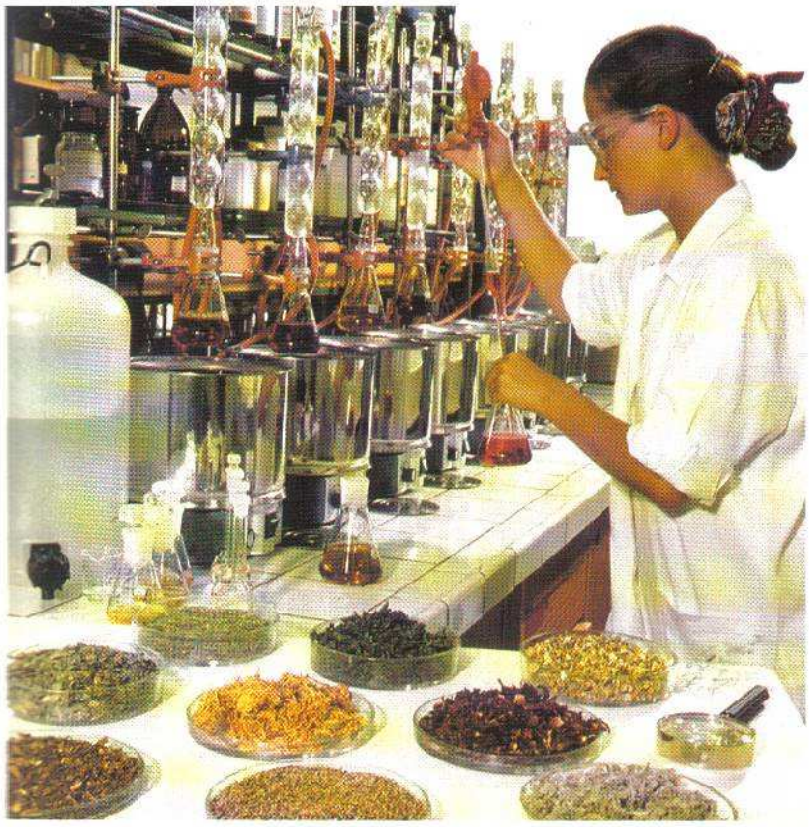
El gran salto se produjo en 1852 cuando fue sintetizada artificialmente por vez primera la salicina, identificada como uno de los ingredientes activos de la corteza del sauce. Este producto fue modificado más adelante con el fin de que resultara menos irritante para el estómago, y en 1899, la compañía Bayer lanzó al mercado el ácido acetilsalicílico con el nombre de aspirina.

En menos de cien años, los extractos de plantas han llenado los anaqueles de las farmacias. Existen multitud de preparados de efedrina procedentes del *ma huang*, que se utiliza fundamentalmente para la tos, el catarro, la fiebre del heno y el asma. La pilocarpina, obtenida del jaborandi, se emplea en el tratamiento del glaucoma y la vincristina, procedente de la vincapervinca de Madagascar se utiliza para combatir la leucemia. La strofantina procedente del *Strophanthus kombé* africano, que se emplea para envenenar las flechas, se usa en afecciones cardíacas graves.

EL PODER QUÍMICO

Los extractos químicos pueden ser extremadamente potentes y producir efectos que eran desconocidos cuando se empleaba la planta completa. Los alcaloides de *Rauwolfia serpentina* se han utilizado durante siglos en la medicina ayurvédica para tratar una serie de trastornos, incluyendo entre otros las picaduras de serpiente, ansiedad, fiebre y dolores abdominales. Se dice que Mahatma Ghandi bebía su infusión por las noches cuando se sentía excesivamente estimulado. En Occidente, la *Rauwolfia* era valorada como un poderoso tranquilizador y se empleaba para combatir la hipertensión; también se prescribía en el tratamiento de las esquizofrenias y las psicosis.

En 1947, CIBA extrajo de la dragontea un alcaloide, la reserpina, y puso en el mercado el Serpasil como cura de la hipertensión. No obstante, la reserpina tiene efectos secundarios desafortunados que incluyen graves depresiones, y una ralentización anormal del latido cardíaco. Ya en los años 60, la planta quedó restringida al estatus de droga suministrada sólo con receta en Gran Bretaña, por lo que su uso por los herboristas quedó a todos los efectos prohibido. Con todo, sigue siendo muy utilizada en otras partes de Europa y Asia, donde muchos la consumen como tranquilizante y relajante.



Alta tecnología
En los principales países europeos, los remedios a base de hierbas se emplean en la medicina convencional. La producción es tan moderna y aséptica como en cualquier otra empresa farmacéutica.

ALIMENTOS MEDICINALES

LA CATEGORIZACIÓN ACTUAL DE LAS PLANTAS en hierbas, verduras, frutas e incluso "malas hierbas" es un invento reciente. Para un cocinero del siglo XVII, la col, las zanahorias y los pepinos eran "hierbas culinarias" al igual que las caléndulas o la mejorana. A menudo olvidamos también que los componentes activos, como los alcaloides o las saponinas, de las "hierbas" no quedan confinados a las plantas que etiquetamos como tales; la fruta y las hortalizas pueden ser también terapeúticas o, consumidas en exceso, dañinas. Las culturas del pasado han clasificado los alimentos con arreglo a su temperatura o sabor, correlacionándolos con las necesidades del cuerpo para mantener el equilibrio: Hipócrates señalaba que los alimentos frescos "dan más fuerza" porque están más vivos, mientras que la medicina tibetana considera que los alimentos congelados son más fríos y producen más mucosidad que los frescos.

Elaboración de un menú galénico

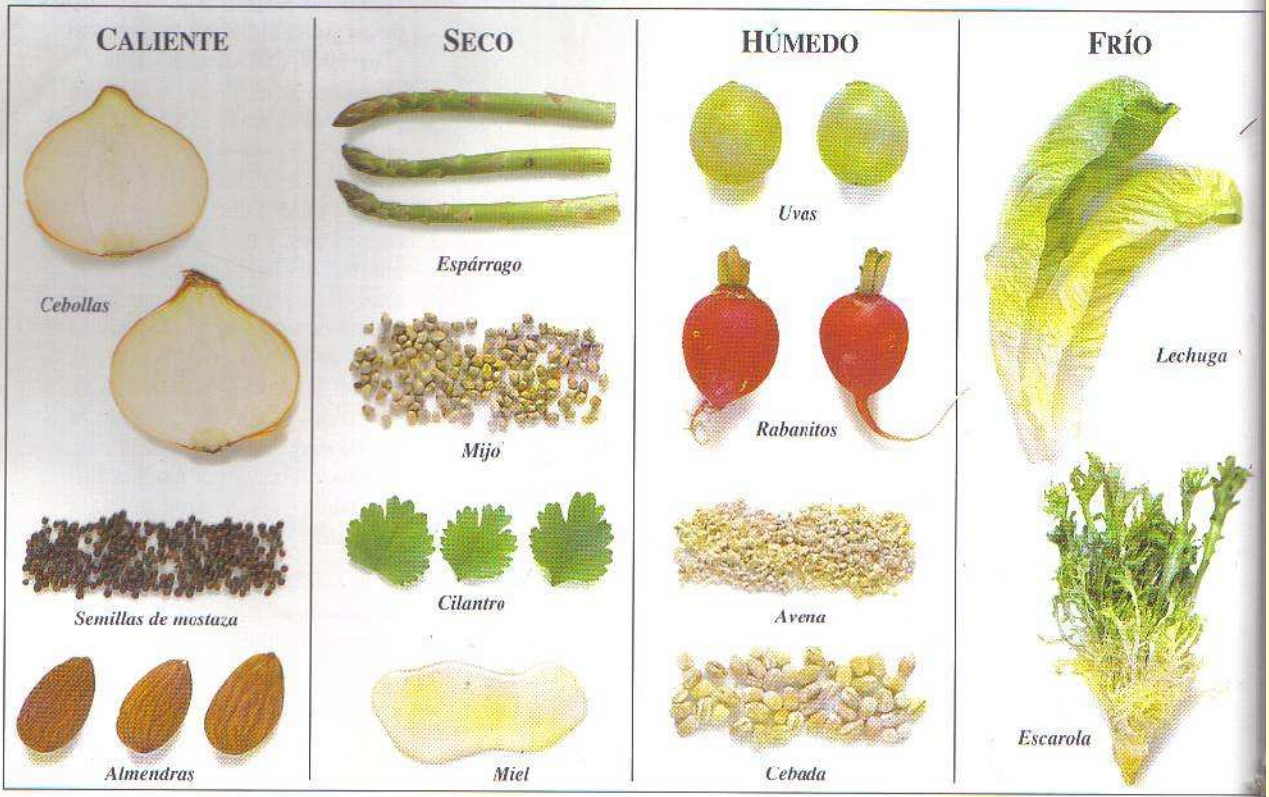
"Existe una buena y vieja costumbre que aún no ha desaparecido, a saber, cocer el pescado con hinojo, ya que consume ese humor flemático tan abundante en los peces y que tanto trastorna al cuerpo, aunque pocas de las personas que lo utilizan lo saben".
Nicholas Culpeper, 1653

Alrededor del año 420 a.C., Hipócrates clasificó por vez primera los alimentos en calientes, fríos, secos y húmedos. (Debajo se muestran algunos ejemplos.) Más tarde, Galeno y otros ampliaron estas ideas en una compleja clasificación en la que muchos alimentos pertenecían a más de una categoría: las manzanas, por ejemplo, eran frías y húmedas.

COMIDAS TERAPEÚTICAS

Galeno y sus seguidores no sólo clasificaban como calientes o frías, secas o húmedas lo que nosotros llamamos "hierbas", sino también los "alimentos". En el sistema galénico, la carne tendía a calentar, el pescado era húmedo, las habas y las manzanas eran frías y húmedas, el trigo caliente y húmedo en general, y así sucesivamente. Se consideraba que la ingesta de alimentos tenía una acción directa sobre los cuatro humores: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Por ejemplo, el consumo de un exceso de alimentos fríos y húmedos favorecía el humor flemático, lo que podía originar catarros. Por otra parte, un exceso de alimentos calientes y secos favorecía el humor colérico (bilis amarilla), produciendo trastornos del hígado o la piel.

El ama de casa medieval equilibraba automáticamente el carácter de los diferentes ingredientes cocinando el pescado con hinojo "caliente y seco", o añadiendo pimienta a las habas "frías y húmedas". Le hubiera parecido escandaloso servir fresas en mitad del invierno como en la actualidad: una fruta tan fría produciría enfriamientos del estómago. Hoy hemos perdido este sentido del equilibrio, y consumimos los alimentos sin tener en cuenta el clima.



El sabor de la salud

"De los alimentos nacen todas las criaturas, que viven de los alimentos y tras la muerte regresan a ellos. El alimento es la principal entre todas las cosas, y se dice por consiguiente que constituye la medicina para todas las enfermedades del cuerpo".
De los Upanishads, c. 500 a.C

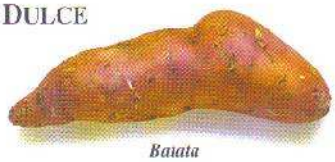
Los seis sabores
Según la teoría Ayurveda, todos los alimentos y hierbas pueden clasificarse en base a seis sabores. Debajo se muestran ejemplos de cada una de las categorías.

EL EQUILIBRIO DE LOS SABORES

En la medicina ayurvédica, el sabor es muy importante y los diferentes alimentos se categorizan en seis sabores definidos. Se cree que actúan sobre el cuerpo aumentando o reduciendo la presencia de los tres humores: *kapha* (agua o flema), *pitta* (fuego o bilis) y *vata* (aire o viento).

Éstos son considerados productos de desecho de la digestión, y si la ingesta de alimentos se inclina hacia alguno de los humores, puede producir desequilibrios y enfermedades. Una dieta sana ha de contener una buena mezcla de los seis sabores y, en caso de enfermedad, puede darse especial presencia a algunos de ellos. Se considera tan esencial para el crecimiento y el desarrollo normal una combinación correcta de sabores que se administra regularmente a los niños unas píldoras que contienen los seis.

DULCE



Batata

Arroz

Anacardos

Los sabores dulces o mashura aumentan las secreciones corporales, especialmente la leche y el semen, y reducen los problemas relacionados con el pitta, como las toxinas. Deben evitarse los sabores dulces cuando existe un exceso de kapha, como en el caso de los enfriamientos y resfriados y en algunos trastornos reumáticos.

AGRIO

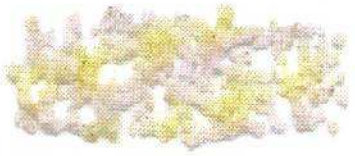
Limón

Espinaca

Arándanos rojos

Los sabores agrios o amla reducen el vata e incrementan el kapha y el pitta. Estimulan la digestión y se emplean con frecuencia para combatir la debilidad. Su exceso perjudica los músculos y potencia las enfermedades relacionadas con el exceso de pitta, como las úlceras o los trastornos hepáticos.

SALADO

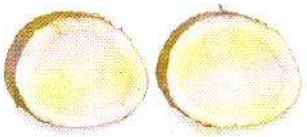


Sales minerales

Algas

Los sabores salados o lavana aumentan el pitta y el kapha. Favorecen la retención de fluidos y limpian los conductos corporales, ya que atraen el agua y eliminan toxinas. Se emplean como expectorantes y su exceso puede provocar envejecimiento prematuro, impotencia y problemas de la piel.

PICANTE



Rábano picante

Albahaca

Clavos

Los sabores picantes o katu aumentan el vata y el pitta y reducen el kapha. Son alimentos cálidos y estimulantes utilizados contra el resfriado, la letargia o la depresión. Ayudan a combatir la obesidad. Su exceso puede provocar una sensación de quemazón, sed y agotamiento nervioso.

AMARGO

Endibia

Cúrcuma

Alcachofa globo

El sabor amargo o tikta está compuesto de los elementos aire y éter, por lo que incrementan el vata y reducen el pitta y el kapha. Estimulan la digestión al absorber flema y limpian el organismo de las "toxinas del fuego", lo que resulta útil en caso de fiebre o de enfermedades de la piel.

ASTRINGENTE

Salvia

Arándanos negros

Hojas secas de fresa

Los sabores astringentes o kasaya son ligeros, fríos y desecantes, por lo que aumentan el vata y reducen el pitta y el kapha. Se emplean contra la diarrea o la menstruación abundante. Un exceso de alimentos astringentes puede provocar una desecación excesiva, lo que provocaría estreñimiento y molestias articulares.

El equilibrio entre el Yin y el Yang

"Tomar medicinas sólo en caso de enfermedad es como hacer un pozo sólo cuando se tiene sed ¿No es ya demasiado tarde?"
Ch'i Po, c. 2.500 a.C

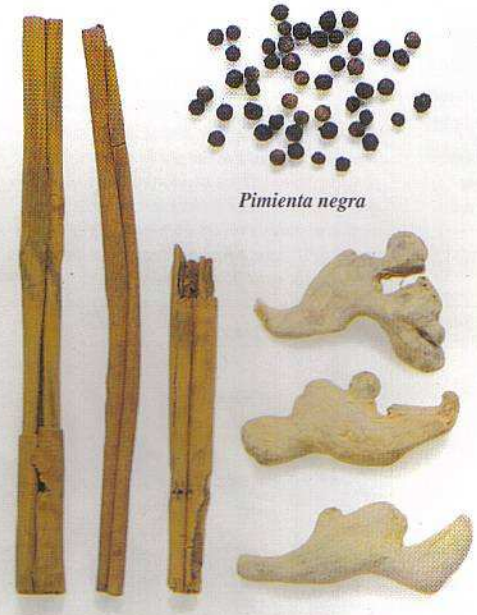
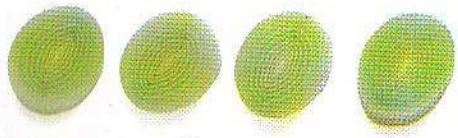
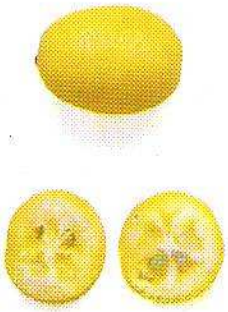
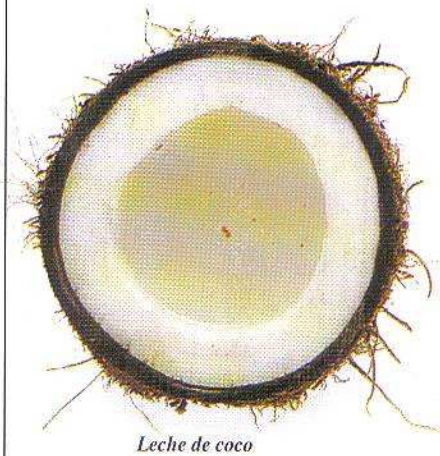
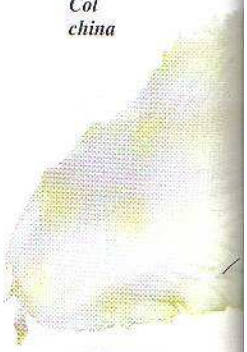
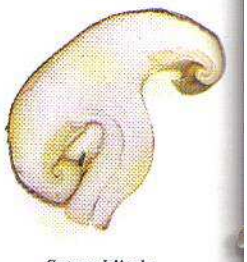
CÓMO ARMONIZAR LAS ENERGÍAS

Para los chinos, una dieta equilibrada no es necesariamente aquella que contenga la cantidad adecuada de vitaminas, proteínas, grasas o azúcares, sino la que equilibre las energías del cuerpo, asegurando que se mantenga una adecuada relación entre el *yin* y el *yang*.

Los alimentos se clasifican con arreglo al modelo de los cinco elementos (véanse pp. 14-15), con cinco sabores - dulce, picante, amargo, agrio y salado - y cinco temperaturas: caliente, fría, templada, fresca y neutral. Muchos alimentos se relacionan también con determinados órganos y meridianos de acupuntura, del mismo modo que lo hacen las hierbas chinas. Los alimentos frescos, amargos y salados tienen un carácter más *yin*, mientras que los alimentos calientes, dulces y picantes son más *yang*. Por ejemplo, la mayor parte de las frutas son consideradas muy *yin*, similar a la clasificación de "frías y húmedas" de la medicina galénica.

El *yin* puede verse adversamente afectado en los climas cálidos y secos, por lo que el consumo de una cantidad adecuada de fruta constituye una forma de alimentar este tipo de energía. El turista del norte que se dirige a los trópicos en medio del invierno es una persona bastante *yin* para empezar, ya que procede de un clima frío y húmedo. En el poco familiar clima tropical puede sentirse inclinado a "refrescarse" comiendo un exceso de mangos, melones, papayas y pomelos, lo que produce un exceso de energía *yin* que tiene como consecuencia las diarreas que tantas vacaciones arruina. En el sistema chino se pueden caracterizar a las personas con arreglo a su constitución física: calientes o frías, secas o húmedas. Por ejemplo, una persona "caliente" que abre las ventanas y pasea con una camiseta un día frío, puede padecer sed y ser propensa a los furúnculos, el acné, los sofocos y el estreñimiento. Debería comer más alimentos fríos y amargos (como el apio), y evitar los picantes (como las cebollas) que tienden a calentar y secar más el cuerpo.

La temperatura de los alimentos
Los chinos asignan diferentes alimentos a las cinco temperaturas o energías. Los alimentos calientes, por ejemplo, producen calor. Por ello, aunque son adecuadosw para las personas "frías", pueden estar contraindicados para aquellos que tienden a ser "calientes" por naturaleza.

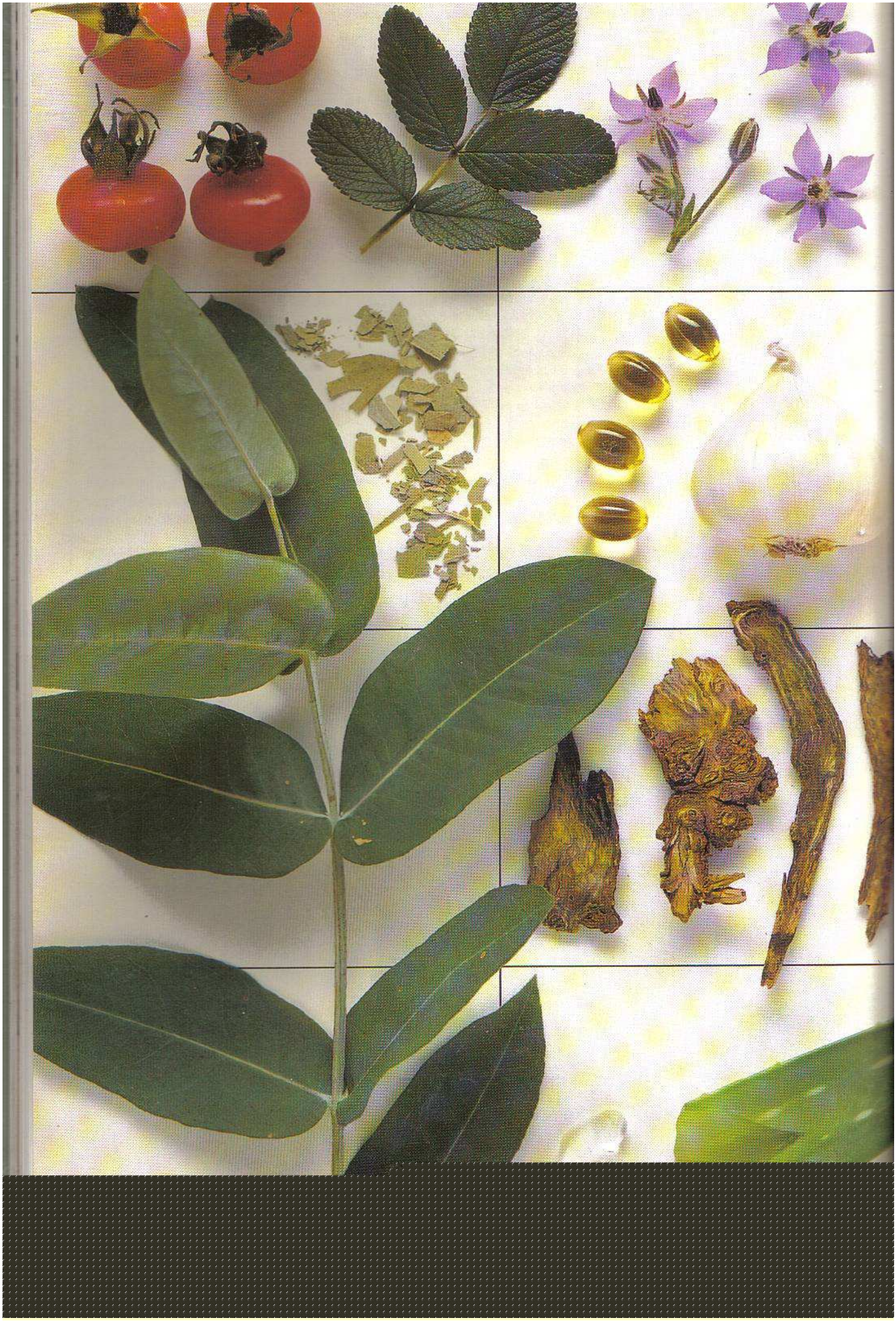
CALIENTE	CÁLIDO	NEUTRO
 *Pimienta negra* *Canela (en rama)* *Jengibre seco*	 *Puerros* *Semillas de girasol*  *Kumquats*  *Leche de coco*	*Col china*   *Setas shiitake*
Pimientos verde y rojo		

A LA SALUD POR LA ALIMENTACIÓN

La idea de las comidas calientes y frías persiste aún en la cocina tradicional china y en todo el Lejano Oriente existen restaurantes terapeúticos en los que los comensales pueden seleccionar diferentes platos para equilibrar sus peculiares necesidades de energía. Se hace hincapié en consumir determinados tipos de alimentos para mantener el equilibrio y prevenir las enfermedades. Los alimentos no son intrínsecamente "buenos" o "malos". Lo importante es en qué modo afectan a cada individuo.

En Occidente, muchas de las "dietas" de moda plantean un grave riesgo de desequilibrio, ya que los entusiastas eliminan categorías enteras de alimentos de su dieta, debilitando determinados aspectos de su energía y esencia vitales. La escasez de carne, por ejemplo, puede debilitar las energías *yang*, mientras que tomada en exceso puede ejercer presión sobre el *yin*.

	Refrescante	Frío
	Gelatina de soja	Sandía
	Berenjena	Caimito
Cacahuetes	Brotes de soja	
Higo	Gajos de mandarina	Castañas de agua
		Tomate



Trifolium pratense

TRÉBOL ROJO DE LOS PRADOS

Vasco: Babos
Catalán: Trifoli de prat
Gallego: Trevo rubro

"Plinio escribió, y dejó sentado, que las hojas del trébol tiemblan y se yerguen cuando amenaza una tormenta o tempestad."
John Gerard. 1597

EL TRÉBOL ROJO QUE HOY EMPLEAMOS medicinalmente se utilizaba en el pasado como forraje para el ganado vacuno. Gerard lo conocía como trébol de los prados o "hierba de tres hojas", y sus familiares hojas de tres lóbulos eran asociadas por los cristianos de la Edad Media con la Trinidad. Los romanos empleaban el *T. fragiferum*, una planta mediterránea que Plinio proponía tomar en vino contra los cálculos urinarios, mientras que recomendaba la raíz para la hidropesía.

Carácter
Ligeramente dulce, fresco.
Constituyentes
Glucósidos fenólicos, flavonoides, salicilatos, cumarinas, glucósidos cianógenos, ácidos minerales.
Acciones
Alterante, antiespasmódica, diurética, antiinflamatoria, posible actividad estrogénica.

Partes empleadas

FLORES
Empleadas fundamentalmente como limpiadoras en los trastornos de la piel, las flores son útiles también contra la tos y se han empleado mucho contra la bronquitis y la tos ferina. En los años 30 se convirtieron en un remedio popular contra el cáncer, y aún hoy puede ser recetado a los pacientes con cáncer de mama, ovárico o linfático. Se recogen durante la floración.

Aplicaciones

FLORES

FRESCAS Se aplastan las flores y se aplican sobre las picaduras de insectos y roces de ortigas.

TINTURA Se administra internamente para el ezcema y la psoriasis.

COMPRESAS Se emplean contra los dolores artríticos y la gota.

UNGUENTO Para las inflamaciones linfáticas se cubren con agua las flores frescas y se dejan cocer a fuego lento durante 48 horas. Se cuela el líquido, se deja que se evapore hasta que quede casi seco, y se combina con una cantidad igual de excipiente.

BAÑO OCULAR Se emplean 5-10 gotas de tintura en 20 ml de agua, o una infusión bien colada, contra la conjuntivitis.

DUCHA VAGINAL La infusión se emplea contra el prurito vaginal.

JARABE Para la tos seca y persistente se emplea un jarabe hecho a partir de la infusión.

"Cuando se frota con él el cuerpo, la piel queda embellecida y sin mancha alguna."
De una antigua receta egipcia para el ungüento de alholva, c. 1.500 a. C.

Trigonella fienum-graecum
ALHOLVA

Vasco: Allorbe o allibre
Catalán: Fenogrec o tapissot bord
Gallego: Alfoura o graiño

MUY ESTIMADA POR HIPÓCRATES, la alholva o fenegreco es una de las hierbas medicinales más antiguas. En el Antiguo Egipto se empleaba para facilitar el parto y aumentar el flujo de leche. En nuestros días, las mujeres egipcias siguen tomándola contra los dolores menstruales. En forma de té *hilba* es un remedio popular para aliviar los retortijones abdominales que suelen afectar a los turistas. En China, la alholva o *hu lu ba* se emplea también para los dolores abdominales. Las investigaciones recientes realizadas en Occidente han desvelado sus propiedades hipoglucemiantes.

Carácter
Muy calorífico, picante, amargo.
Constituyentes
Saponinas esteroidesas, alcaloides (incl. trigonellina, gencianina), mucílago, proteína, vitaminas A, B, C, minerales.
Acciones
Semillas: antiinflamatoria, tónico digestivo, favorecen el flujo de la leche, emoliente local, estimulante uterino, reducen el nivel de azúcar en sangre, afrodisíaca.
Partes aéreas: antiespasmódica.

Partes empleadas

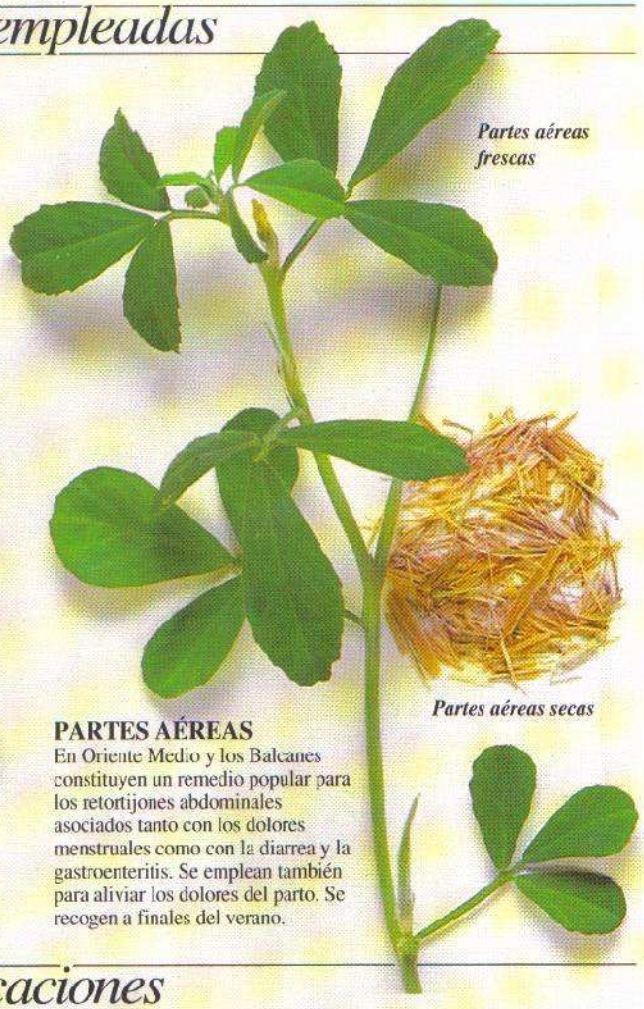
SEMILLAS
Empleadas tradicionalmente como afrodisíaco, las semillas son calorífica para los riñones y los órganos reproductores y se emplean en China para tratar la impotencia masculina. Pueden utilizarse contra el dolor menstrual y los trastornos de la menopausia relacionados con la debilidad del *qi* (energía) renal. Son también un remedio digestivo amargo que puede emplearse en la diabetes y, externamente, para las inflamaciones de la piel. Se recogen tras su maduración.

Semillas

Los brotes *pueden emplearse como las partes aéreas*

Tintura

Cápsulas



Partes aéreas frescas

Partes aéreas secas

PARTES AÉREAS
En Oriente Medio y los Balcanes constituyen un remedio popular para los retortijones abdominales asociados tanto con los dolores menstruales como con la diarrea y la gastroenteritis. Se emplean también para aliviar los dolores del parto. Se recogen a finales del verano.

Aplicaciones

SEMILLAS

DECOCCIÓN Se emplea como bebida caliente para el dolor menstrual, el estómago revuelto y, en la lactancia, para aumentar el flujo de leche. El sabor amargo puede enmascararse con un poco de hinojo.

TINTURA Para los trastornos del aparato reproductor y los estados de debilidad del *qi* (energía) renal. Se receta junto con otros hipoglucemiantes en la diabetes.

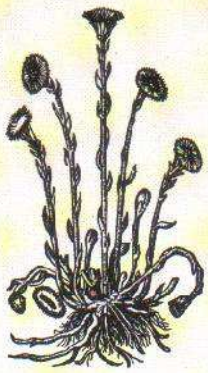
CÁPSULAS Se prescriben para favorecer el control del metabolismo de la glucosa en las diabetes tardías.

EMPLASTO Se hace una pasta con la hierba pulverizada y se aplica sobre los furúnculos y la celulitis.

PARTES AÉREAS

INFUSIÓN Se emplea para los retortijones abdominales y los dolores del parto y menstruales. También puede hacerse con brotes.

PRECAUCIONES
- La alholva es un estimulante uterino, por lo que no debe emplearse durante el embarazo. Las partes aéreas pueden utilizarse durante el parto.
- Los diabéticos insulinodependientes deben buscar consejo profesional antes de emplear esta hierba como hipoglucemiante.



Tussilago farfara
TUSÍLAGO

Vasco: Zaldioin
Catalán: Farfara

" Se dice que si se inhala profundamente a través de un junco el humo de la planta, secada con la raíz y quemada, cura la tos persistente."
Plinio, 77 d. C.

EL MÉDICO GRIEGO DIOSCORIDES recomendaba fumar tusílago o fárfara para la tos y el asma. El nombre latino significa "disipador de la tos", e incluso en la actualidad, los cigarillos de hierbas contienen con frecuencia tusílago. La planta florece a comienzos de la primavera y las hojas sólo aparecen cuando caen las flores. De esta propiedad deriva el antiguo nombre de la hierba, *filius ante patrem* ("el hijo antes que el padre"). En China sólo se emplean las flores, conocidas como *kuan dong hua*.

Carácter
Cálido, picante, ligeramente dulce.
Constituyentes
Mucílago, taninos, pirrolicidina, alcaloides, inulina, zinc, extracto amargo, esteroles, flavonoides (incl. rutina), potasio, calcio.
Acciones
Expectorante relajante, anticatarral, antiespasmódica, emoliente.
Uso tópico: cicatrizante, emoliente.

Partes empleadas

FLORES
Expectorantes, anticatarrales y antiespasmódicas, las flores son ideales para toda una serie de trastornos del pecho, incluyendo la bronquitis, el asma y la tos irritativa persistente. En la medicina china se emplean específicamente para la tos crónica con flema profusa y para forzar el descenso del *qi* (energía) pulmonar. Las flores se recogen a comienzos de la primavera.

HOJAS
Empleadas en el tratamiento de la tos, las hojas son también ricas en zinc, que es un buen cicatrizante, y pueden aplicarse frescas sobre las úlceras y heridas persistentes de la piel. Se recogen en verano.

Aplicaciones

FLORES

DECOCCIÓN Empleada para las toses irritativas y el catarro, es también útil en la tos asociada con el enfriamiento o la gripe.

TINTURA Se receta para la tos crónica o pertinaz; combina bien con el tomillo y el helenio.

JARABE Se usa contra la tos. El jarabe hecho a partir de la decocción es más humidificante que la infusión en caso de tos seca y persistente.

HOJAS

DECOCCIÓN Se prescribe para la tos y el catarro.

TINTURA Se emplea para la tos crónica o persistente.

EMPLASTO Se aplica la hoja fresca externamente sobre úlceras, llagas y otras heridas de curación lenta.

PRECAUCIÓN

• Uso limitado en Australia y Nueva Zelanda. En el Reino Unido sólo se permite el uso interno bajo control de un profesional. (La hierba contiene alcaloides de la pirrolicidina, que han producido lesiones hepáticas en las ratas. No obstante, la cantidad contenida en la planta es muy pequeña, y las investigaciones realizadas en Suecia sugieren que quedan destruidos al preparar la decocción.)

Urtica dioica
ORTIGA

Vasco: Asuin
Catalán: Ortiga grossa
Gallego: Herba do cego

"...consumen las flemas superfluas que el invierno ha dejado tras de sí."
Nicholas Culpeper, 1653

SEGÚN LA TRADICIÓN, las tropas de César introdujeron la ortiga (*U. pilulifera*) en Gran Bretaña porque pensaban que necesitarían azotarse con ortigas para mantenerse calientes. Hasta hace poco tiempo, la "urticación", consistente en azotes propinados con ortigas, era un remedio popular de uso frecuente para combatir la artritis y el reumatismo. Las ortigas siguen utilizándose medicinalmente y constituyen un tónico primaveral limpiador y una planta nutritiva si se recogen cuando sus hojas son jóvenes.

Carácter
Fresco, seco; sabor ligeramente amargo y astringente.
Constituyentes
Histamina, ácido fórmico, acetilcolina, serotonina, glucoquinonas, muchos minerales (incl. sílice), vitaminas A, B, C, taninos.
Acciones
Astringente, diurética, tónica, nutritiva, detiene las hemorragias, estimulante circulatorio, favorece el flujo de la leche, reduce los niveles de azúcar en la sangre, previene el escorbuto.

Partes empleadas

PARTES AÉREAS
Las ortigas extraen minerales, incluyendo hierro, del suelo, y sus partes aéreas son un buen tónico para la anemia; el elevado contenido en vitamina C de la planta ayuda a que el hierro sea adecuadamente absorbido por el organismo. Eliminan el ácido úrico del sistema, por lo que alivian la gota y la artritis. Su carácter astringente detiene las hemorragias. Esta hierba "ortiga" debido a la histamina y el ácido fórmico que contienen sus vellosidades desencadenan una respuesta alérgica. Se recoge durante la floración.

Las vellosidades son las responsables del ortigamiento.

Partes aéreas frescas

Tallos y hojas secos

Ungüento

RAÍZ
Se emplea tradicionalmente como acondicionador contra la caída del cabello y la caspa. Se recoge en otoño.

Raíz fresca

Aplicaciones

PARTES AÉREAS

INFUSIÓN Se emplea para estimular la circulación y para limpiar el sistema en la artritis, el reumatismo, la gota y el ezcema Tambien aumenta el flujo de leche en las madres lactantes. Los brotes tiernos son un revitalizante tónico primaveral.

TINTURA Empleada en preparados para los trastornos artríticos, los problemas de piel y las hemorragias uterinas intensas.

COMPRESAS Se empapa una compresa con tintura y se aplica sobre las articulaciones afectadas por artritis o gota, y para la neuralgia, las distensiones, la tendinitis y la ciática.

UNGUENTO Se emplea contra las hemorroides.

BAÑO Se aplica sobre las quemaduras, las picaduras de insectos y las heridas.

JUGO Se licúa la planta entera fresca y se obtiene un buen tónico para los estados de debilidad y la anemia, y para aliviar los ortigamientos. Se receta para la insuficiencia cardíaca con edema.

POLVO Las hojas pulverizadas se inhalan como el rapé para las hemorragias nasales.

RAÍZ

ACLARADO DEL CABELLO La decocción se emplea como un aclarado contra la caspa, la caída del cabello y como acondicionador general.

Vaccinium myrtillus y *V. vitisidaea*

ARÁNDANO NEGRO y ARÁNDANO ROJO

"... curan el flujo sangrante procedente de la cólera..."
John Gerard, 1597

PARIENTES PRÓXIMOS DE LA GAYUBA (*Arctostaphylos uva-ursi*), un importante antiséptico urinario, los arándanos eran muy apreciados en tiempos para su uso medicinal, y las hojas se empleaban popularmente de forma muy similar. Los boticarios isabelinos hacían un jarabe con las bayas y miel, llamado *rob*, como remedio para la diarrea. También se creía que las bayas eran refrescantes, por lo que se utilizaban cuando era necesario purgar un exceso de humor colérico.

Vasco: Abi, berro-mahats
Catalán: Mirtil, gerdera
Gallego: Arande, herba dos arandos

Carácter
Agrio, astringente, frío, desecante.

Constituyentes
Taninos, azúcares, ácidos frutales, glucoquinona, glucósidos. Las hojas del arándano rojo contienen arbutina.

Acciones
Astringente, reduce el nivel de azúcar en la sangre, tónica, antiséptica, antiemética, antiséptico urinario.

Partes empleadas

FRUTO
V. MYRTILLUS

Los arándanos negros contienen un pigmento que se cree inhibe el crecimiento de las bacterias, por lo que resultan especialmente útiles para las diarreas producidas por microorganismos, como la disentería. El fruto fresco en grandes cantidades tiene, no obstante, un efecto laxante. Es un remedio que los niños toman con agrado. Se recoge a finales del verano y comienzos del otoño.

Bayas frescas

Bayas en polvo

Partes aéreas frescas

HOJAS
V. MYRTILLUS

Las hojas del arándano negro pueden reducir el nivel de azúcar en la sangre en las diabetes tardías, y las investigaciones sugieren que incrementa la producción de insulina. Deben recogerse antes de que maduren las bayas.

Hojas frescas

Hojas secas

HOJAS
V. VITISIDAEA

Con un contenido de hasta un 7 % de rutina, las hojas del arándano rojo son un eficaz antiséptico urinario que puede emplearse en trastornos como la cistitis. También parecen estimular la producción de insulina y pueden emplearse en la diabetes. Se recogen en verano.

Aplicaciones

FRUTO
V. MYRTILLUS

FRESCO Contra el estreñimiento se prepara un cuenco grande lleno de bayas frescas (con azúcar y leche o nata, si así se prefiere).

JUGO El jugo sin edulcorar es especialmente eficaz para la diarrea: se administra en dosis de 10 ml.

DECOCCIÓN Un vaso diario es un remedio para la diarrea crónica.

ENJUAGUES El jugo diluido se emplea para las ulceraciones e inflamaciones de las encías.

LOCIÓN Se diluye el jugo con hamamelis para una loción refrescante para las quemaduras del sol y las inflamaciones de la piel.

POLVO Para los niños y bebés con diarrea se mezclan con la comida 150 mg por kilo de peso corporal.

HOJAS
V. MYRTILLUS

INFUSIÓN Se utiliza como complemento del control dietético en las diabetes tardías no insulinodependientes.

ENJUAGUES / GARGARISMOS Se emplean para las úlceras e inflamaciones de garganta.

HOJAS
V. VITISIDAEA

INFUSIÓN La infusión fuerte (40 g en 500 ml de agua) se emplea para las infecciones de las vías urinarias y la diarrea.

PRECAUCIÓN

- Las hojas reducen el nivel de azúcar en la sangre, por lo que los diabéticos insulinodependientes no deben tomarlas en infusión sin asesoramiento profesional.

Valeriana officinalis
VALERIANA

Vasco: Belarr bedeinkatu, pufabelarr

"... para aquellos que sufren retortijones y otras convulsiones, así como para quienes están magullados por una caída."
John Gerard, 1597

TRANQUILIZANTE NATURAL POR EXCELENCIA, la valeriana calma los nervios sin los efectos secundarios que producen las drogas ortodoxas. Tiene un olor característico, un tanto desagradable, y fue llamada *phu* por el médico griego Galeno. En los últimos años, ha sido muy investigada y se han detectado en los extractos de valeriana unos productos químicos llamados valepotriatos, que parecen deprimir el sistema nervioso, mientras que la planta entera resulta más sedante.

Carácter
Picante, ligeramente amargo, fresco.
Constituyentes
Aceite volátil (incl. ácido isovaleriánico, borneol), valepotriatos, alcaloides, iridoides.
Acciones
Tranquilizante, antiespasmódica, expectorante, diurética, reduce la presión sanguínea, carminativa, calmante suave.

Partes empleadas

RAÍZ
Es buena para la tensión nerviosa, especialmente la ansiedad y el insomnio. También fortalece el corazón y, en ocasiones, reduce la presión sanguínea alta. Acelera la curación de las heridas y ulceraciones. Su uso tópico es eficaz para las contracciones musculares. Puede emplearse como expectorante y para aliviar la tos nerviosa. Se recoge en otoño.

Aplicaciones

RAÍZ

MACERACIÓN Se maceran en una taza de agua fría 2 cucharadas de raíz troceada, preferiblemente fresca, durante 8-10 horas. Es una bebida sedante para la ansiedad y el insomnio. Se añaden 2-3 gotas de agua de pipermint (a la venta comercialmente) para mejorar el sabor.

INFUSIÓN Se toma contra la ansiedad y el insomnio.

TINTURA Se emplea como sedante y para combatir el insomnio. La dosis puede variar considerablemente según cada persona. Aunque pueden ser necesarios más de 5 ml, en algunas personas esta dosis puede producir dolor de cabeza, por lo que es conveniente empezar con dosis bajas de 1-2 ml. Combinada con regaliz y otros expectorantes como el hisopo, es buena contra la tos. Puede añadirse a los preparados contra la presión sanguínea alta cuando la tensión o la ansiedad son un factor relevante.

COMPRESAS Se empapa una compresa en tintura para aliviar los calambres musculares.

BAÑO Se emplea la infusión o la maceración para las ulceraciones crónicas y las heridas, y para extraer astillas de debajo de la piel.

PRECAUCIONES

- No debe administrarse más de 2-3 semanas sin interrupción, ya que su uso continuado y las dosis elevadas pueden producir dolor de cabeza y palpitaciones.
- La valeriana potencia la acción de los hipnóticos, por lo que no debe emplearse junto con estos productos.
- No debe confundirse con la planta cultivada llamada valeriana roja "americana" (*Centranthus ruber*), que carece de propiedades medicinales.

Verbascum thapsus
GORDOLOBO COMÚN

Vasco: Ostaza, apobelarr
Catalán: Cua de guilla, blenera
Gallego: Seoane

"Las bestias de carga afectadas no sólo por la tos sino también por falta de respiración, encuentran alivio en su extracto."
Plinio, 77 d. C.

LOS ALTOS TALLOS DEL GORDOLOBO, cubiertos de finas vellosidades, se quemaban en tiempos como velas en las procesiones funerarias. Dioscórides utilizaba la planta para las picaduras de escorpión, los problemas oculares, el dolor de muelas, la amigdalitis y la tos. También se empleaba tradicionalmente en enfermedades debilitantes como la tuberculosis. El aceite de infusión, elaborado a partir de las flores, se tenía siempre a mano en muchas partes de Europa para enfermedades tan diversas como las hemorroides y las infecciones de oído.

Carácter
Ligeramente dulce, fresco, húmedo.
Constituyentes
Mucílago, saponinas, aceite volátil, flavonoides, gluscósidos amargos (incl. aucubina).
Acciones
Expectorante, emoliente, diurético suave, sedante, cicatriza las heridas, astringente, antiinflamatoria.

Partes empleadas

FLORES
Son un expectorante relajante para la tos fuerte, seca y crónica como la de la tos ferina, la tuberculosis, el asma y la bronquitis. Las flores son también eficaces en las inflamaciones de garganta. Elaborado aún en nuestros días, el aceite de infusión se emplea para aliviar las inflamaciones, para las heridas y el dolor de oídos. Las flores deben recogerse una por una.

HOJAS
Usadas fundamentalmente para los trastornos respiratorios, las hojas se empleaban antiguamente como "tabaco" medicinal contra el asma y la tuberculosis. La planta era considerada antiséptica y las grandes hojas que produce en su segundo año se utilizaban para envolver frutas para preservarlas. Se recogen antes de la floración en el segundo año.

Las flores y las hojas *no suelen estar separadas en el gordolobo seco que se vende comercialmente; normalmente predominan las hojas.*

Aplicaciones

FLORES

TINTURA Se administran hasta 20 ml diarios para la tos seca crónica y las inflamaciones de garganta.

GARGARISMOS Se emplea la infusión para las inflamaciones de garganta.

JARABE El jarabe de la infusión se usa contra la tos fuerte y crónica.

ACEITE DE INFUSIÓN Como infusión en frío se emplea para el dolor de oídos (sólo si existe la seguridad de que el tímpano no está perforado). Se utiliza como bálsamo para las heridas, las hemorroides, el ezcema y los párpados inflamados.

HOJAS

INFUSIÓN La infusión fuerte de hierba seca (50 g en 500 ml de agua) se emplea para la tos crónica y las inflamaciones de garganta. También favorece la sudoración, por lo que puede ser útil en los enfriamientos febriles con tos intensa.

TINTURA Se emplea para los trastornos respiratorios crónicos; en caso necesario puede combinarse con expectorantes y estimulantes como la corteza de morera, la raíz de prímula, el helenio, la violeta olorosa, el anís o el tomillo.

Verbena officinalis
VERBENA

Vasco: Izusta, aistrika
Catalán: Herba berbera
Gallego: Orxaván, herba da cruz

"Los magos hacen las más increíbles afirmaciones acerca de la planta: que las personas a las que se frota con ella ven realizados sus deseos, que quita la fiebre ... y cura todas las enfermedades ..."
Plinio, 77 d. C.

LA VERBENA, UNA DE LAS HIERBAS más sagradas para los druídas, era llamada *hiera botane* (planta sagrada) por los romanos, que la empleaban para purificar sus hogares y templos. Su asociación con la magia y los rituales subsistía aún en el siglo XIX, y Gerard advierte sobre su uso en "brujerías y encantamientos". La planta se empleaba tradicionalmente para combatir la hidropesía. Se han detectado en ella glucósidos cardioactivos que respaldan esta práctica.

Carácter
Picante, amargo, fresco.
Constituyentes
Aceite volátil (incl. citral), glucósidos amargos (incl. iridoides), taninos.
Acciones
Tónico relajante, favorece el flujo de leche y la sudoración, nervino, sedante, antiespasmódica, reconstituyente hepático, laxante, estimulante uterino, estimulante biliar.

Partes empleadas

PARTES AÉREAS

Las partes aéreas son un eficaz tónico nervioso, un estimulante hepático, un limpiador urinario y un remedio para la fiebre. También favorecen el flujo de la leche y pueden tomarse durante el parto para estimular las contracciones. Se emplean tópicamente para toda una serie de llagas, heridas y trastornos de las encías. En China, la planta recibe el nombre de *ma bian cao*, y sus partes aéreas se emplean fundamentalmente como remedio contra la fiebre, en la malaria y la gripe. Se recoge en verano durante la floración.

Partes aéreas frescas

Partes aéreas secas

***La verbena** es uno de los doce remedios florales originales del Dr. Bach, y se emplea para el estrés mental y el esfuerzo excesivo, que produce insomnio e incapacidad para relajarse.*

Ungüento

Aplicaciones

PARTES AÉREAS

INFUSIÓN Se emplea contra el insomnio y la tensión nerviosa, o para estimular la sudoración y el sistema inmunitario en estados febriles. También puede utilizarse como estimulante hepático para mejorar el apetito y la función digestiva. Tomada a sorbitos durante el parto, favorece las contracciones y durante la lactancia estimula el flujo de leche.

TINTURA Se administra para el agotamiento nervioso y la depresión (combina bien con la avena); también como estimulante hepático para las digestiones lentas, los estados tóxicos y la ictericia. Mezclada con otras hierbas urinarias se utiliza para los cálculos y los estados relacionados con un exceso de ácido úrico, como la gota.

EMPLASTO Se aplica en picaduras de insecto, distensiones y hematomas.

UNGUENTO Se emplea para el eczema, las heridas y las ulceraciones húmedas, así como contra la neuralgia.

ENJUAGUES La infusión se emplea contra las úlceras bucales y las encías blandas y esponjosas.

PRECAUCIONES

- No debe administrarse durante el embarazo, ya que es un estimulante uterino; puede tomarse durante el parto.
- Si se administra la tintura para los desórdenes hepáticos, se debe emplear el método del agua caliente (véase p. 125) para reducir su contenido en alcohol.

Viburnum spp.
DURILLO o VIBURNO

Vasco: Gogorrtxu
Catalán: Marfull

"... para las alteraciones simpáticas del corazón, el estómago y el sistema nervioso, habituales entre las damas ..."
Finley Ellingwood, 1910

EL DURILLO, también llamado mundillo y geldre, tiene como principal acción medicinal la de relajante muscular. La planta era conocida en el siglo XIV, ya que Chaucer sugiere que se coman sus bayas. También era empleada por los nativos norteamericanos para combatir las paperas y otras inflamaciones. Una pariente próxima, *V. prunifolium*, también llamado marjoleto, es una variedad americana aún más importante, conocida por su significativo efecto relajante sobre el útero. El viburno era una de las plantas favoritas de los eclécticos norteamericanos del siglo XIX (véase pp. 20-1).

Carácter
Astringente, amargo, fresco, seco.
Constituyentes
Sustancia amarga (viburnina), ácido valeriánico, taninos, saponinas. *V. prunifolium* contiene también escopoletina (una cumarina).
Acciones
Antiespasmódica, sedante, astringente, relajante muscular, tónico cardíaco, relajante uterino, antiinflamatoria.

Partes empleadas

CORTEZA
V. OPULUS

Es un relajante muscular y un sedante del sistema nervioso. También es útil cuando se suman las tensiones físicas y emocionales: los síntomas típicos comprenden tensión de los hombros y respiración contenida. Relaja el sistema cardiovascular en la hipertensión, alivia el estreñimiento asociado a la tensión nerviosa y los calambres musculares. Se arranca de los tallos en primavera antes de la floración.

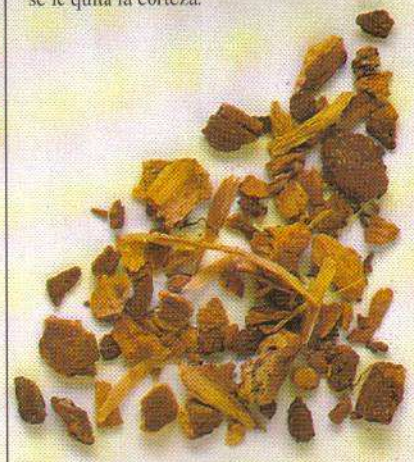
Corteza seca

Tintura

Crema

CORTEZA DE LA RAÍZ
V. PRUNIFOLIUM

Poderoso relajante muscular de acción específica sobre el útero; es uno de los mejores remedios contra el dolor menstrual. Puede servir de ayuda contra el dolor y las hemorragias tras el parto, así como para las pérdidas intensas relacionadas con el síndrome menopaúsico. También puede reducir la tensión sanguínea y aliviar los retortijones. La raíz se desentierra en otoño y se le quita la corteza.



Corteza de la raíz seca

Aplicaciones

CORTEZA
V. OPULUS

TINTURA Relajante para la tensión nerviosa o muscular; también en cólicos intestinales, de la vejiga o el sistema urinario. Se añade a los remedios digestivos para el colon irritable o se combina con nuez de Cuba o raíz de ruibarbo para combatir el estreñimiento debido a la tensión nerviosa.

CREMA Se mezcla la tintura con un excipiente (por ejemplo, un ungüento emulsionante) para obtener una crema útil contra los calambres musculares y la tensión en los hombros.

CORTEZA DE LA RAÍZ
V. PRUNIFOLIUM

TINTURA Se emplea para los dolores menstruales y el postparto, bien en dosis de 1-1,5 ml cada 15-20 minutos o en una sola dosis de 20 ml que se administra ante el primer síntoma de calambres musculares. Para otras irregularidades menstruales y el síndrome menopaúsico se emplean dosis estándar. Puede añadirse a remedios para la hipertensión.

DECOCCIÓN Es menos eficaz que la tintura. Para los dolores menstruales se emplea una taza de decocción fuerte.

Viola spp.
VIOLETA y TRINITARIA

Vasco: Bioleta-lora y papantzea
Catalán: Viola boscana y pensament de camp
Gallego: Viola y herba da Trindade

"La pequeñez ... de su tamaño se ve noblemente recompensada en la grandeza de su sabor y virtud."
Bartholomaeus Anglicus, c. 1250

LA VIOLETA DE OLOR Y LA TRINITARIA (*V. odorata* y *V. tricolor*) se han empleado medicinalmente desde tiempos muy remotos. Homero cuenta que los atensienses las utilizaban para "moderar la ira", mientras que Plinio recomienda usar una guirnalda de violetas para prevenir los dolores de cabeza y los mareos. La trinitaria se utilizó en tiempos en pociones amorosas. Los chinos emplean una especie emparentada (*V. yedoensis*) de forma similar. Esta última ha sido también empleada con éxito, en combinación con otras hierbas, en el tratamiento del eczema infantil grave en un hospital de Londres.

Carácter
Húmedo, picante, frío, ligeramente amargo.
Constituyentes
Saponinas, salicilatos, alcaloides, flavonoides, aceite volátil.
Acciones
V. ODORATA: antiinflamatoria, expectorante estimulante, diurética, antitumoral.
V. TRICOLOR: expectorante, antiinflamatoria, diurética, antireumática, laxante, estabiliza las membranas de los capilares.
V. YEDOENSIS: antimicrobiana, antiinflamatoria.

Partes empleadas

PARTES AÉREAS
V. TRICOLOR
Se emplean para gran variedad de problemas de la piel, desde la irritación por los pañales a las úlceras varicosas. Constituyen un buen expectorante debido a su alto contenido en saponinas, y también tonifican y fortalecen los vasos sanguíneos. Se recogen durante la floración.

Partes aéreas secas

Polvo

Pasta

PARTES AÉREAS
V. ODORATA
Se usan fundamentalmente para la tos, la bronquitis y el catarro. En los años 30 se emplearon mucho para el cáncer de mama y pulmón. Figura en terapias alternativas para el cáncer, especialmente tras la cirugía para impedir el desarrollo de tumores secundarios. Se recoge en primavera.

Hojas secas

Hojas frescas

Las flores *se empleaban en tiempos para elaborar un jarabe casero, que se administraba para una gran cantidad de trastornos.*

PLANTA ENTERA
V. YEDOENSIS
Llamada *zi hua di ding* en China, la planta se emplea fundamentalmente para problemas infecciosos de la piel, incluyendo los furúnculos, así como contra las mordeduras de serpiente. También se utiliza para las inflamaciones linfáticas y los abscesos mamarios.

Zi hua di ding

Aplicaciones

PARTES AÉREAS
V. ODORATA

JARABE El jarabe de la infusión, se emplea contra la tos.

ENJUAGUES La infusión resulta útil para las infecciones bucales y de garganta.

PARTES AÉREAS
V. TRICOLOR

INFUSIÓN Se emplea para las alteraciones crónicas de la piel y como estimulante circulatorio e inmunitario suave.

TINTURA Se emplea para los trastornos pulmonares y digestivos, la fragilidad de los capilares y los problemas urinarios.

EMPLASTO Se hace una pasta con hierba en polvo y agua, y se aplica sobre las úlceras y llagas de la piel.

CREMA Se usa para las erupciones y el eczema irritante.

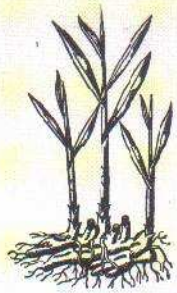
BAÑO La infusión se emplea para la irritación producida por los pañales, las llagas húmedas, las picaduras de insectos o las úlceras varicosas.

PLANTA ENTERA
V. YEDOENSIS

DECOCCIÓN En combinación con otras hierbas refrescantes y limpiadoras como el *chi shao yao* y el *fang feng*, se emplea para las enfermedades de la piel y los abscesos.

PRECAUCIÓN
- No deben administrarse dosis muy altas, ya que estas plantas contienen saponinas que pueden producir naúseas y vómitos.

Zingiber officinalis
JENGIBRE



"... tiene una calidad calorífica y digestiva, y es bueno para el estómago."
John Gerard, 1597

ORIGINARIO DE ASIA TROPICAL, el jengibre se ha venido usando como planta medicinal en Occidente desde hace al menos 2.000 años. Fue introducido en las dos Américas por los españoles, y hoy se cultiva extensivamente en las Indias occidentales. Como hierba caliente y seca, el jengibre se empleaba tradicionalmente para caldear el estómago y disipar los enfriamientos. En el siglo XVIII se añadía a los remedios, para modificar su acción y reducir su efecto irritante sobre el estómago. El jengibre sigue utilizándose en China para reducir la toxicidad de algunas hierbas.

Carácter
Picante, caliente, seco.
Constituyentes
Aceite volátil (incl. borneol, citral), fenoles, alcaloide, mucílago.
Acciones
Estimulante circulatorio, relaja los vasos sanguíneos periféricos, favorece la sudoración, expectorante, antiemética, antiespasmódica, carminativa, antiséptica. Uso tópico: aumenta el flujo sanguíneo a la zona.

Partes empleadas

RAÍZ FRESCA
En China, la raíz fresca o *sheng jiang*, se emplea fundamentalmente para estimular la sudoración y como expectorante para los catarros y enfriamientos. También se tuesta sobre cenizas calientes y se emplea contra la diarrea o para detener las hemorragias. Los naturópatas occidentales la prescriben para los enfriamientos y la consideran un buen estimulante circulatorio.

Raíz fresca cortada

Raíz fresca

La piel de la raíz, ojiang pi, se emplea en China para el edema y la hinchazón abdominal.

ACEITE ESENCIAL
El aceite de jengibre se ha utilizado tanto en Oriente como en Occidente durante al menos 400 años. En Francia se receta aún en dosis de gotas sobre terrones de azúcar para la flatulencia y las fiebres, así como para estimular el apetito. El aceite puede añadirse a los masajes para los dolores reumáticos y las lesiones óseas.

RAÍZ SECA
Llamada *gan jiang* en China, la raíz seca se emplea para calentar y estimular el estómago y los pulmones, y es un eficaz reconstituyente *yang*. En Occidente se emplea para combatir el mareo en los viajes. En experiencias recientes, se ha utilizado con éxito para los mareos y náuseas graves en el embarazo.

Gan jiang

Cápsulas

Aplicaciones

RAÍZ FRESCA

DECOCCIÓN Para los enfriamientos y el catarro, se emplean 1-2 rodajas por tazón de agua y se cuece a fuego lento durante 10 minutos. Se le puede añadir un pellizco de canela.

TINTURA Se emplean 2-10 gotas por dosis como estimulante circulatorio calorífico; también para la flatulencia, la indigestión y las náuseas.

RAÍZ SECA

CÁPSULAS Se toman 1-2 cápsulas de 200 mg antes de emprender viaje para evitar los mareos. Se emplean dosis de hasta 1 g para el malestar matinal durante el embarazo.

DECOCCIÓN Los chinos emplean el jengibre seco junto con otras hierbas como reconstituyente de las energías *yang* o del bazo, para la plenitud abdominal, las náuseas, y el exceso de flema.

ACEITE ESENCIAL

ACEITE PARA MASAJE Se añaden 5-10 gotas de aceite de jengibre a 25 ml el de almendras para el reumatismo o la lumbago. Combina bien con el aceite de enebro o eucalipto.

ACEITE 1-2 gotas en un terrón de azúcar o en media cucharada de miel contra la flatulencia, los cólicos menstruales, las náuseas y el estómago revuelto.

PRECAUCIONES
- No deben consumirse cantidades excesivas de jengibre si el estómago está ya caliente y sobreestimulado, como ocurre en las úlceras pépticas.
- El jengibre debe emplearse con moderación en las primeras fases del embarazo, aunque puede tomarse sin peligro para el malestar matinal en las dosis recomendadas.

REMEDIOS A BASE DE PLANTAS

En muchas partes del mundo, la única opción disponible para resolver los problemas de salud son las plantas. Si bien los naturópatas occidentales suelen emplear las hierbas para los trastornos graves, existe también todo un abanico de remedios más suaves apropiados para el tratamiento casero de dolencias comunes. En esta sección se ofrecen indicaciones para la preparación de remedios, así como una guía de su aplicación en cada enfermedad. Se centra la atención en especies que pueden utilizarse con seguridad en el hogar, como alternativa a drogas y medicamentos que se dispensan sin receta. También se incluyen, en los casos en que son adecuadas, otras hierbas recomendadas habitualmente.

RECOGIDA Y SECADO

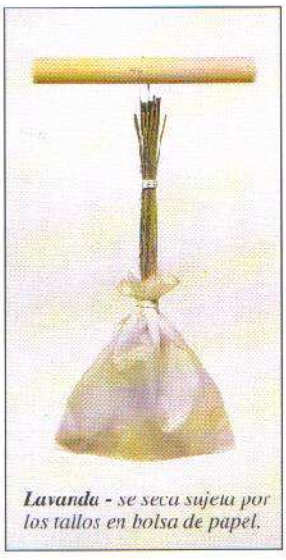
LOS CONSTITUYENTES QUÍMICOS y, por consiguiente, las propiedades terapeúticas de las hierbas pueden verse afectados por el momento exacto de su recogida. Hay que cosecharlas en un día seco, cuando han alcanzado su máximo de madurez y la concentración de ingredientes activos es la más elevada. Deben secarse rápidamente, a recaudo de la luz solar intensa para preservar los ingredientes aromáticos y prevenir la oxidación de otros constituyentes químicos. Para asegurar una buena circulación del aire, se guardan en un sitio seco, cálido y aireado. Resulta ideal un aparador con la puerta abierta o una habitación luminosa. Una caseta de jardín libre de humedades, con un ventilador de baja potencia en marcha, también puede ser un lugar idóneo. No se debe utilizar el garage, ya que las hierbas se contaminan con los humos del escape. Las hierbas pueden secarse por completo en un plazo de seis días; cuanto más tiempo se tarde en hacerlo más probabilidades hay de que la planta se decolore y pierda su sabor. La habitación de secado debe mantenerse entre 20 y 32° C. Una vez secas, deben guardarse en recipientes limpios y secos de cristal oscuro o cerámica, con una tapa hermética y alejados de la luz solar directa. Si se almacenan húmedas, pueden enmohecerse. Hay que etiquetar las hierbas secas, especificando su variedad, origen y fecha de secado; la mayor parte se conservan durante 12-18 meses.

Flores

Se recogen una vez que se ha evaporado el rocío de la mañana, cuando están totalmente abiertas. Deben manipularse con cuidado. Se separan de los tallos y se secan enteras sobre una bandeja. Las flores pequeñas se tratan como si fueran semillas. Hay que recolectarlas antes de que se amustien totalmente. Si el tallo es largo o carnoso, como en el gordolobo común, se arrancan las flores de una en una y se secan por separado.

1 Se eliminan la suciedad, la arena y los insectos. Se extienden las flores sobre una bandeja forrada con papel o periódico para que se sequen.

2 Una vez secas, se guardan enteras en un recipiente oscuro y hermético. En el caso de las caléndulas, se separan los pétalos secos como en la figura, y se almacenan, desechando la parte central de la flor.



***Lavanda** - se seca sujeta por los tallos en bolsa de papel.*

Partes aéreas y semillas

Las hojas grandes, pueden recogerse y secarse individualmente. Es mejor dejar las de menor tamaño, como las de la melisa, en el tallo. Las hojas de las plantas caducas se recogen inmediatamente antes de la floración y las plantas de hoja perenne, como el romero, pueden recolectarse todo el año. Cuando se emplean todas las partes aéreas se recogen en plena floración, con lo que se obtiene una mezcla de hojas, tallos, flores y semillas.

1 Se atan en pequeños ramilletes de unos 8-12 tallos, dependiendo del tamaño, y se cuelgan cabeza abajo para dejarlas secar.

2 Cuando las hojas resultan quebradizas al tacto, pero antes de que se conviertan en polvo, se separan del tallo sobre un papel y se desechan las partes de mayor tamaño. Si se van a emplear todas las partes aéreas, se aplasta todo junto.

3 Las hierbas secas se vierten o se introducen con una cuchara en un recipiente hermético.

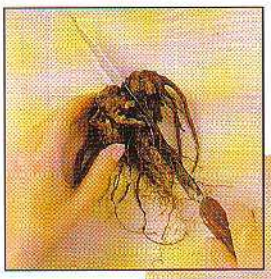
Semillas

Se recogen los ápices completos con alrededor de 15-25 cm de tallo una vez que las semillas están prácticamente maduras, antes de que hayan sido dispersadas por el viento o comidas por las aves. Se cuelgan cabeza abajo sobre una bandeja forrada o dentro de una bolsa de papel, lejos de la luz solar directa; las semillas se desprenderán una vez maduras.

Se cuelgan pequeños ramos *de cabezuelas con las semillas boca abajo; normalmente estarán secas en dos semanas.*

Raíces

La mayor parte de las raíces se recogen en otoño cuando las partes aéreas de la planta han muerto y antes de que el suelo se ponga demasiado duro para cavar. Una excepción es el diente de león, cuya raíz debe recogerse en primavera. Algunas raíces reabsorben la humedad del aire, por lo que deben desecharse si se reblandecen.



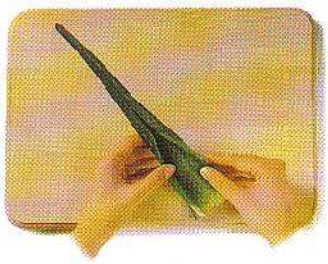
1 Se lava la raíz para eliminar la tierra y la suciedad. Las raíces grandes se cortan en trozos pequeños cuando aún están frescas, ya que es más difícil una vez secas.

2 Los trozos de raíz se extienden sobre una bandeja forrada de papel y se secan durante 2-3 horas en un horno precalentado y apagado (o 4-6 horas para raíces más grandes). Se transfieren a continuación a un armario o a una habitación cálida y soleada para completar el secado.

Savia y resina

Se recogen del árbol en otoño, cuando la savia desciende, practicando una profunda incisión en la corteza o haciéndole un agujero y recogiendo la savia en un recipiente atado al árbol. En ocasiones es necesario un cubo relativamente grande: por ejemplo, puede recogerse una importante cantidad de savia de abedul durante la noche en ciertos momentos del año. La savia de las plantas laticíferas, como la lechuga silvestre y la celidonia mayor, se exprime sobre un cuenco. Muchas savias pueden ser corrosivas, por lo que deben emplearse guantes protectores.

1 En el caso del aloe, se abre longitudinalmente la hoja por el centro y se separan los bordes.



2 Empleando el borde romo de un cuchillo se arranca el gel de la hoja.

Fruto

Las bayas y otros frutos se recogen nada más madurar, antes de que se reblandezcan demasiado como para secarse bien, y se extienden en bandejas para secarlos. Los carnosos deben voltearse con frecuencia para garantizar un secado homogéneo. Hay que descartar los que presenten signos de hongos.

Corteza

Se recoge en otoño cuando baja la savia para minimizar los daños a la planta. Nunca debe recogerse toda la corteza - ni una franja de corteza que rodee por completo al árbol - a menos que se desee sacrificar la planta. Se sacude y se limpia la corteza para eliminar el musgo y los insectos: no se debe mojar excesivamente con agua. Se trocea en fragmentos manejables (2-5 cm^2), se extienden éstos sobre bandejas y se dejan secar.

Bulbos

Se recogen una vez muertas las partes aéreas. Los bulbos de ajo deben recogerse rápidamente, ya que tienden a hundirse una vez que se han marchitado las hojas, y resultan difíciles de encontrar.

PREPARACIÓN DE REMEDIOS

EN LAS INSTRUCCIONES QUE SE OFRECEN a continuación se han utilizado cantidades estándar de hierbas. En todo el libro, las cantidades y dosis recomendadas siguen este mismo criterio, a menos que se especifique lo contrario. Cuando se combinan diferentes hierbas, la cantidad total de cada una de ellas en una preparación dada no debe exceder la proporción ofrecida. Por ejemplo, una infusión para el resfriado y la gripe, podría contener 10 g de milenrama, 10 g de flor de saúco, y 10 g de menta, con el fin de obtener la proporcipón requerida de 30 g de hierba seca en 500 ml de agua.

MEDICIÓN DE LAS DOSIS

Pueden emplearse cucharas, cuentagotas o cazillos calibrados para medir las dosis. Las cantidades empleadas en las infusiones y decocciones deben dividirse en tres dosis iguales.

Dosis en gotas= 5-10 gotas dependiendo de la edad y/o estado de salud.

1 ml= 20 gotas
5 ml= 1 cucharita de té
20 ml= 1 cuchara sopera
62,5 ml= una copa de jérez
150 ml= 1 taza de té o un vaso de vino

IMPORTANTE:

En el caso de los niños y los ancianos, las dosis deben reducirse con arreglo a la edad y/o el peso corporal (véasne pp. 172-7). En caso de embarazo o de inflamación gástrica o hepática, o para el tratamiento infantil deben emplearse tinturas no alcohólicas (p. 125).

Infusión

La infusión es una forma muy sencilla de emplear las hierbas, y se hace de manera muy similar al té. El agua debe estar justo por debajo del punto de ebullición, ya que el agua hirviendo dispersa valiosos aceites volátiles con el vapor. Este método se emplea para las flores y las partes con hojas de las plantas. Debe elaborarse a diario en cantidad suficiente para tres dosis. Puede beberse caliente o fría.

Cantidades
30 g de hierbas secas o 75 g de hierbas frescas en 500 ml de agua.

Dosificación
Una taza de té o un vaso de vino tres veces al día.

Material necesario
Cazuela
Tetera con tapa
Colador de nylon o filtro
Taza de té
Recipiente cubierto

1 La hierba se coloca en un recipiente con una tapa que cierre bien (resulta ideal una tetera). Se vierte agua caliente sobre la hierba.

2 Se deja en infusión 10 minutos y a continuación se cuela en una taza a través de un colador de nylon; el resto se guarda en un lugar fresco.

Decocción

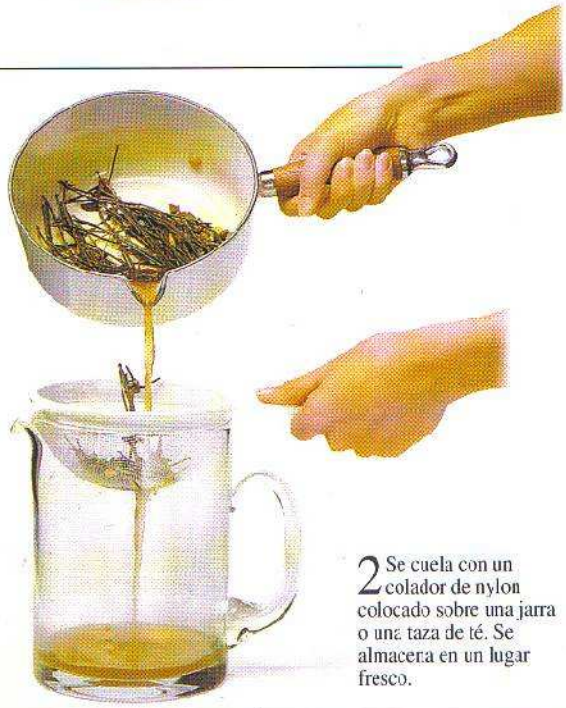
Este método implica una extracción más enérgica de los ingredientes activos de la planta que la infusión, y se emplea para las raíces, cortezas, ramas y algunas bayas. Se calienta la hierba en agua fría y se deja hervir a fuego lento hasta 1 hora. Al igual que ocurre con las infusiones, debe elaborarse fresca cada día en una cantidad suficiente para tres dosis. Puede beberse fría o caliente.

Cantidades
30 g de hierba seca o 60 g de hierba fresca en 750 ml de agua, que se reducen a unos 500 ml al hervir.

Dosificación
Una taza de té o un vaso de vino tres veces al día.

Material necesario
Cazuela (preferiblemente cerámica o esmaltada)
Colador de nylon o filtro
Recipiente cubierto para su almacenamiento.

1 Se deposita la planta en una cazuela y se vierte encima el agua fría. Se hace hervir y después se deja cocer a fuego lento hasta 1 hora, hasta que el volumen se haya reducido en un tercio.



2 Se cuela con un colador de nylon colocado sobre una jarra o una taza de té. Se almacena en un lugar fresco.

Tintura

Se elabora introduciendo la hierba fresca o seca en una mezcla de 25% de alcohol y agua (véase a la derecha). Puede emplearse cualquier parte de la planta. Además de extraer los ingredientes activos, el alcohol actúa como conservante y las tinturas pueden conservarse hasta 2 años. Deben prepararse individualmente y, cuando sea necesario, combinar las tinturas de diferentes plantas. Las que se venden comercialmente emplean alcohol etílico, pero los alcoholes diluidos son también adecuados para el uso doméstico. El vodka es ideal, ya que contiene pocos aditivos, aunque el ron contribuye a enmascarar el sabor de las hierbas más desagradables.

Cantidades
200 g de hierba seca o 600 de hierba fresca por litro de una mezcla al 25% de alcohol y agua (por ejemplo, se diluye una botella de 75 cl de vodka al 37,5% con 37,5 cl de agua).

Material necesario
Tarro grande con tapa de rosca
Filtro para gelatina o muselina
Prensa para vino
Jarra grande
Botellas de cristal oscuro con tapón de rosca para un almacenamiento hermético.

Dosificación
5 ml tres veces al día. Las tinturas deben tomarse diluidas en agua (puede mejorarse su sabor con un poco de miel o zumo de frutas); para obtener tinturas no alcohólicas véase p. 125.

PRECAUCIÓN
No debe emplearse alcohol industrial, desnaturalizado, metílico o isopropílico en la preparación de la tintura; son todos extremadamente tóxicos.

1 Se mete la hierba en un tarro grande y se cubre con la mezcla de vodka y agua. Se sella el tarro y se almacena en un lugar fresco durante dos semanas, agitándolo ocasionalmente.

2 Se coloca un filtro para gelatina en la boca de una prensa para vino (asegurándola si es necesario) y se vierte la mezcla.

3 Se prensa la mezcla y se echa la tintura en una jarra. Los residuos son un abono excelente.

4 Se vierte el líquido filtrado en botellas limpias de cristal oscuro, empleando un embudo si es necesario.

Jarabe

Para conservar las infusiones y decocciones, puede añadirse miel o azúcar sin refinar. La miel en particular es muy suavizante y el jarabe resultante constituye un remedio ideal para la tos. Al endulzarlas, también se disimula el sabor desagradable de algunas hierbas como la mano de Santa María. Pueden utilizarse para aromatizar las medicinas para los niños.

Cantidades
500 ml de infusión o decocción
500 g de miel o azúcar sin refinar

Dosificación
5-10 ml tres veces al día

Material necesario
Cazo
Cuchara de madera
Botellas de cristal oscuro con tapones de rosca para su almacenamiento
Embudo (opcional)

1 Se calientan 500 ml de una infusión o decocción en un cazo y se añaden 500 g de miel o de azúcar sin refinar, removiendo sin cesar hasta que se disuelvan.

2 Una vez fría la mezcla, se echa en una botella de vidrio oscuro. Debe sellarse con un tapón de corcho (es importante, ya que los jarabes fermentan con frecuencia y las botellas de tapón de rosca pueden explotar).

Aceites de infusión

Los ingredientes activos de las plantas pueden extraerse en aceite para su uso en masajes, cremas y ungüentos. Los aceites de infusión pueden conservarse más de un año si se guardan en un lugar fresco y oscuro, aunque resultan más eficaces si se preparan en pequeñas cantidades cuando se vayan a utilizar. Existen dos técnicas: el método en caliente, adecuado para plantas como la consuelda, la pamplina o el romero; y el método en frío, que se emplea con hierbas como la caléndula y la hierba de San Juan. De ser posible, el proceso para obtener aceite de infusión en frío debe repetirse utilizando hierba nueva y el aceite de infusión ya elaborado, dejando que repose unas semanas más antes de filtrarlo.

INFUSIÓN EN CALIENTE

Cantidades
250 de hierba seca o 750 de hierba fresca por cada 500 ml de aceite de girasol

Material necesario
Recipiente de cristal y cazuela
Prensa para vino
Filtro para gelatina
Jarra grande
Botellas herméticas
Embudo (opcional)

1 Se ponen el aceite y la hierba en un recipiente de cristal y se calienta al baño maría alrededor de tres horas.

2 Se cuela la mezcla a través de un filtro para gelatina o una bolsa de muselina colocados en la boca de una prensa para vino y se filtra a una jarra de cristal.

3 Se guarda el líquido en botellas limpias y herméticas para su almacenaje, empleando un embudo si es necesario.

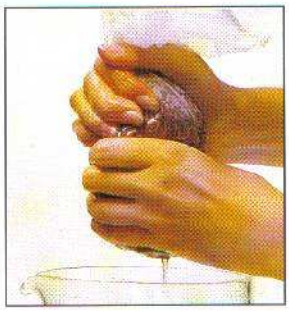
INFUSIÓN EN FRÍO

1 Se llena un tarro grande con la hierba bien apretada y se cubre por completo de aceite. A continuación se tapa bien y se deja en una ventana soleada o en un invernadero durante 2-3 semanas.

Cantidades
Flores suficientes para llenar a presión un frasco de conservas. 1 l de aceite prensado en frío, dependiendo del tamaño de la jarra

Material necesario
Filtro de gelatina/ bolsa de muselina o prensa de vino
Jarra grande
Botellas herméticas de cristal para almacenamiento

2 Se vierte la mezcla a través de un filtro para gelatina o una bolsa de muselina firmemente asegurado con goma elástica o un cordón a la boca de una jarra.



3 Se escurre el aceite apretando la bolsa. Se repiten los pasos 1 y 2 empleando hierba nueva y el aceite de infusión obtenido. Al cabo de unas semanas, se vuelve a filtrar y se almacena.

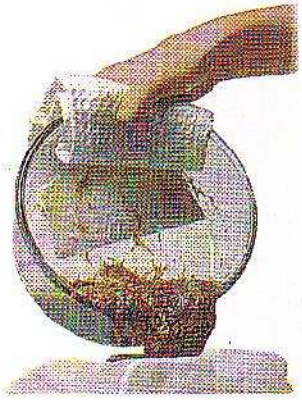
Crema

Una crema es una mezcla de agua con grasas o aceites, que se reblandece y es absorbida por la piel. Puede hacerse fácilmente empleando un ungüento emulsionador (se puede comprar en cualquier farmacia), una mezcla de aceites y ceras junto con agua. Las cremas hechas en casa pueden durar varios meses, pero se puede prolongar su vida almacenando la mezcla en una fresquera o un refrigerador, o añadiendo unas gotas de tintura de benzoína como conservante. Las cremas preparadas con cremas y aceites orgánicos se deterioran más rápidamente (véase p. 125). El método que se muestra es apropiado para la mayor parte de las hierbas.

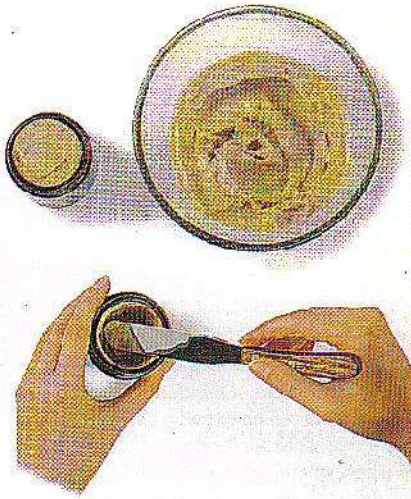
1 Se funde la grasa y el agua en un recipiente al baño maría, se añade la hierba y se calienta a fuego lento durante 3 horas.

Cantidades
150 g de ungüento emulsionador
70 ml de glicerina
80 ml de agua
30 g de hierba seca

Material necesario
Recipiente de cristal y cazuela
Cuchara o espátula de madera
Filtro para gelatina/ bolsa de muselina
Cuenco
Pequeña espátula metálica
Tarros herméticos pequeños



2 Se sujeta un filtro para gelatina en la boca de una prensa para vino; se filtra la mezcla y se recoge en un cazo. Se debe remover constantemente hasta que se enfríe.



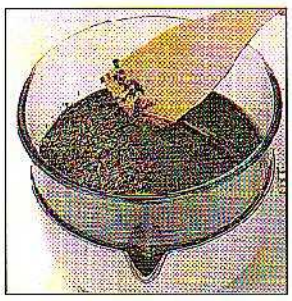
3 Se llenan los tarros con ayuda de una pequeña espátula. Se empieza poniendo un poco de crema alrededor de los bordes y después se rellena la parte central.

Ungüento

Los unguentos contienen sólo grasas o aceite y no agua. Al contrario que la crema, no son absorbidos por la piel, sino que forman una capa protectora sobre ella. Los ungüentos son apropiados cuando la piel está ya debilitada o reblandecida, o cuando es necesario protegerla de la humedad, como ocurre en el eritema porcucido por los pañales. Antiguamente, los ungüentos se hacían con grasas animales, pero también son apropiadas las gelatinas de petróleo (o vaselina) y las parafinas.

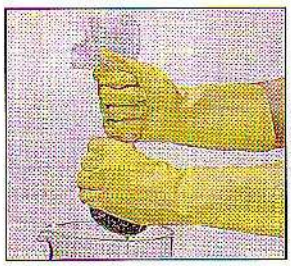
Cantidades
500 g de parafina
60 g de planta seca

Material necesario
Recipiente de cristal y cazuela
Cuchara de madera
Filtro para gelatina
Jarra
Tarros de cristal con tapa



1 Se funde la cera o la gelatina en un recipiente al baño maría, se le añaden las hierbas y se mantiene al fuego durante un par de horas o hasta que las hierbas queden crujientes.

2 Se vierte la mezcla en un filtro para gelatina o una bolsa de muselina firmemente sujetas con cuerda o goma elástica a la boca de una jarra.



3 Usando guantes de goma, ya que la mezcla está caliente, se retuerce la bolsa para escurrir el líquido en la jarra.

4 Se vierte rápidamente la mezcla filtrada mientras aún está caliente y fundida en pequeños tarros de cristal limpios.

Polvos y cápsulas

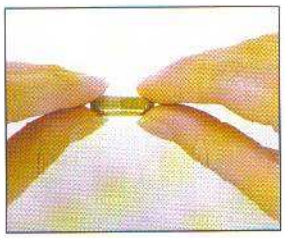
Las hierbas pueden administrarse en forma de polvos dispersos en agua o espolvoreados sobre la comida, o pueden emplearse cápsulas (que son preferibles para las hierbas de peor sabor, y son cómodas de llevar encima). Lo ideal es utilizar los polvos preparados comercialmente, que pueden adquirirse en tiendas especializadas. Triturar las plantas con un molinillo genera calor, lo que puede producir cambios químicos en las hierbas; además las raíces duras pueden dañar el molinillo. En los comercios especializados pueden adquirirse cápsulas de gelatina (véase p. 192).

Cantidades
Las cápsulas de tamaño 00 tienen capacidad para 200-250 mg de hierba molida.

Dosificación
Normalmente, 2-3 cápsulas dos o tres veces al día.
1/2-1 cucharadita de polvo en medio vaso de agua 3 veces al día.

Material necesario
Plato
Cápsulas
Frascos de cristal oscuro

1 Se vierte la hierba pulverizada en un plato, se separan las dos mitades de la cápsula y se rellena ésta.



2 Se unen las dos mitades de la cápsula. Se guardan en tarros de cristal oscuro en un lugar fresco.

Compresas

Se emplean a menudo para acelerar la cicatrización de las heridas o la curación de las lesiones musculares. No son más que un trozo de tela empapado en un extracto caliente de hierbas que se aplica sobre el área dolorida. Las compresas calientes se utilizan a veces para el dolor de cabeza. Tanto las infusiones, como las decocciones y las tinturas diluidas en agua pueden emplearse para las compresas, que pueden ser de algodón o lino suave, algodón hidrófilo o gasa quirúrgica.

1 Se empapa un trozo limpio de tela suave en una infusión u otro extracto de hierbas caliente. Se escurre el exceso de líquido.

Aplicación
Se emplea una infusión, una decocción o 5-20 ml de tintura en 500 ml de agua caliente (según se indique).

Material necesario
Tela suave
Recipiente

2 Se sujeta la compresa sobre el área afectada. Una vez que se enfría o se seca, se repite el proceso.

Emplasto

Tiene una acción similar a la de la compresa, pero se aplica la hierba directamente en lugar de un extracto líquido. Generalmente, los emplastos se aplican en caliente (como se muestra más abajo), pero las hojas frescas en frío pueden ser igual de adecuadas. Se pican bien las hierbas frescas y se cuecen durante 2-5 minutos. Con las hierbas secas se puede hacer una decocción o mezclarlas con un poco de agua para hacer una pasta.

Aplicación
Debe emplearse una cantidad suficiente de hierba para cubrir el área afectada.
Reemplazar el emplasto cada 2-4 horas, o antes si es necesario.

Material necesario
Cazuela
Gasa/ Venda de algodón

1 Se cuece la hierba fresca, se escurre bien y se extiende sobre el área afectada. Previamente debe extenderse un poco de aceite sobre la piel para impedir que la hierba se pegue.

2 Se emplea una gasa o venda de algodón para fijar el emplasto.

Otros Remedios a Base de Plantas

Aceites para masaje

La mayor parte de los aceites esenciales irritan la piel, y deben diluirse antes de emplearlos para dar masajes. Los mejores excipientes son el aceite de almendras o de gérmen de trigo, pero puede emplearse aceite de girasol si no hay otro disponible. En general, basta con añadir 5-10 gotas de aceite esencial a 20 ml de excipiente. Una vez diluídos, los aceites esenciales se deterioran rápidamente, por lo que la mezcla debe prepararse sólo cuando se necesite. Un buen masaje requiere habilidad y práctica, pero el aceite puede ser apropiado para su uso doméstico en problemas localizados como los dolores articulares o la tos de pecho. Se vierten alrededor de 2-5 ml de aceite de masaje en la palma de la mano y se frota suavemente sobre el área afectada. En determinadas circunstancias puede emplearse también un aceite de infusión: el de consuelda, por ejemplo, para las distensiones y torceduras, el de hierba de San Juan para las inflamaciones y el de alga negra común para los problemas de artritis.

Cremas y ungüentos con aceites de infusión

Los aceites de infusión obtenidos en frío o en caliente, pueden espesarse con cera de abeja y lanolina anhidra para preparar ungüentos, o con cera de abeja, lanolina anhidra y tinturas de hierbas para hacer cremas. Para obtener una crema se funden 25 g de cera de abejas con 25 g de lanolina anhidra, se añaden 100 ml de aceite de infusión y 50 ml de tintura, y a continuación se filtra la mezcla, se agita y se guarda como se muestra en la p. 123. Para hacer un ungüento se funden 25 g de cera de abeja con 25 g de lanolina anhidra, se añaden 100 ml de aceite de infusión y se vierte el conjunto en tarros pequeños de cristal oscuro mientras aún está caliente.

Alternativa orgánica a los emulsionadores

En lugar de utilizar una sustancia emultiva para preparar la crema, pueden utilizarse una combinación de aceites orgánicos y ceras. Se siguen las instrucciones de la p. 123, pero se funden 25 g de cera de abejas blanca y 25 g de lanolina anhidra en lugar de un emulsionador. A continuación se añaden 100 ml de aceite de girasol, 25 de glicerina, 75 ml de agua y 50 g de hierba seca. Se calienta y se filtra pero añadiendo 5 gotas de tintura de benzoína a la mezcla mientras se enfría, a modo de conservante.

Inhalaciones de vahos

Son ideales para estados como el catarro, el asma o la sinusitis. Se ponen 1-2 cucharadas soperas de hierba seca en un cuenco y se vierte el agua hirviendo. A continuación hay que inclinarse sobre el recipiente e inhalar los vapores tanto tiempo como se pueda soportar el calor, o hasta que se enfríe la mezcla. No se debe salir a un lugar frío antes de transcurridos 30 minutos.

Tinturas no alcohólicas

En algunos casos, como el embarazo, las inflamaciones gástricas o hepáticas o el tratamiento de niños o ex-alcohólicos, las tinturas elaboradas con alcohol etílico no son apropiadas como remedio. Añadiendo una pequeña cantidad (25-50 ml) de agua casi hirviendo a la dosis de tintura (habitualmente 5 ml) en una taza y dejando que se enfríe, se consigue la evaporación de casi todo el alcohol.

Proporciones de las tinturas

A veces el uso de las tinturas se indica en forma de proporciones, por ejemplo, "tómense 5 ml de una tintura al 1:4". En tal caso, la proporción es de peso a volumen. Una tintura de proporción 1:4 puede hacerse con 1 k de hierba en 4 l de una mezcla de alcohol y agua, o 1 g en 400 ml de alcohol/ agua. Las unidades empleadas son irrelevantes, sólo es importante la proporción.

Extractos líquidos

Los extractos líquidos están disponibles en el comercio y, normalmente, no se hacen en casa, ya que hay que controlar con precisión farmacológica su elaboración. Se emplean para aumentar la fuerza de una mezcla de hierbas cuando es necesaria una acción adicional.

Vinos tónicos

Este sencillo método produce un resultado delicioso. Es especialmente apropiado para raíces como el *he shou wu*, el *dang gui* y el ginseng. Se introducen 500 g de la planta en una jarra grande y se vierten 2 l de vino de buena calidad, preferiblemente tinto. Hay que asegurarse de que la planta quede totalmente cubierta o se enmohecerá. Se cubre la jarra y se deja reposar durante 2 semanas. Se administra en dosis del tamaño de una copa de jerez.

Maceraciones

Algunos remedios vegetales, como la raíz de valeriana, dan mejor resultado en maceración que en infusión o decocción, y se emplea igual que éstas. Se vierten 500 ml de agua fría sobre 25 g de hierba seca y se deja la mezcla toda la noche en un lugar fresco. Posteriormente, se filtra con un colador de nylon.

Decocciones chinas

En China, las hierbas se administran fundamentalmente en forma de decocción. Se utilizan cantidades mucho mayores que en Occidente, que llegan hasta los 150 g de hierba seca por litro de agua, que se reduce a 300-400 ml para obtener tres dosis. La mezcla resultante tiene una concentración muy alta y posiblemente sea necesario diluirla para adecuarla al paladar occidental.

Lociones

Una loción es una mezcla con base de agua que se aplica sobre la piel como remedio refrescante o calmante para aliviar las irritaciones o las inflamaciones. Pueden añadirse mezclas con base de alcohol - como las tinturas - a las lociones para aumentar su efecto refrescante. Una loción típica para aliviar la irritación de la piel, podría incluir 40 ml de agua de rosas, 20 ml de jugo de borraja, 20 ml de hamamelis destilado y 20 ml de tintura de pamplina. Se aplica una pequeña cantidad de loción con un algodón o gasa absorbente, dos o tres veces al día. Para tratar una pequeña superficie, ésta debe cubrirse posteriormente con un vendaje.

Baños

Las infusiones o las tinturas diluidas pueden emplearse para lavar heridas, llagas, erupciones dérmicas, úlceras u otros problemas de la piel. Se empapa una torunda de algodón en el líquido empleado para el baño y se lava el área afectada desde el centro hacia el exterior. Alternativamente, se puede emplear un atomizador de plástico para pulverizar la mezcla sobre las erupciones o las úlceras varicosas.

Pesarios y supositorios

Pueden obtenerse moldes de acero para fabricar hasta 24 pesarios y supositorios, así como moldes desechables, en los comercios especializados. Es posible fabricar un molde casero con papel de aluminio: se rodea con él un objeto pequeño de alrededor de 1 cm de diámetro y 2 cm de longitud (un dedal, por ejemplo). En primer lugar se lubrica el molde llenándolo con una mezcla de 20 ml de jabón suave, 100 ml de glicerina y 80 ml de alcohol industrial o desnaturalizado. Tras unos minutos, se tira el lubricante y se escurre bien. A continuación se llena el molde con una mezcla para pesarios, que se hace fundiendo al baño maría 20 g de mantequilla de cacao y añadiéndole 10-20 gotas (0,5-1 ml) de aceite esencial. El lubricante para pesarios que sobre puede almacenarse en una botella de cristal limpia para su futuro uso. Alternativamente, pueden calentarse 15 g de gelatina y 20 ml de glicerina con 30 ml de infusión o de tintura diluída. Se vierte la mezcla en un molde lubricado y se deja endurecer alrededor de 2 horas. Seguidamente, se abre el molde y se saca el pesario. Los pesarios y supositorios deben guardarse en un lugar fresco.

Jugos

Los jugos de hierbas pueden prepararse con una batidora o licuadora domésticas, que se emplean para reducir la planta a pulpa. A continuación se filtra la pulpa a través de un colador o un filtro para gelatina. Son necesarias grandes cantidades de la hierba en cuestión, ya que un cubo de 10 l de hierba fresca puede dar tan sólo 100 ml o menos de jugo.

PRIMEROS AUXILIOS

TENEMOS TENDENCIA A RECURRIR a antisépticos y analgésicos comerciales cuando surge una emergencia en el hogar, en lugar de pensar en las hierbas medicinales. Aún así, las plantas pueden constituir una alternativa eficaz a muchos de los productos que se ofrecen sin receta. Además, pueden estar disponibles cuando el botiquín habitual para primeros auxilios no lo está; por ejemplo, en caso de una emergencia en el campo. Para uso doméstico, los preparados comerciales a base de hierbas pueden complementar la acción de las hierbas frescas.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS
Los productos para primeros auxilios deben mantenerse en una caja guardada en un lugar fresco, fuera del alcance de los niños.

Remedios comerciales

Los remedios a base de hierbas pueden adquirirse ya preparados en toda una variedad de formas diferentes, incluyendo cremas, aceites esenciales y cápsulas. Aquí se muestran algunos de los remedios más útiles para tener en el botiquín doméstico.

RESCUE
Los remedios florales del Dr. Bach tienen un poderoso efecto sobre las emociones. El llamado *Rescue* (rescate), también disponible en forma de crema, es bueno para el shock y las alteraciones nerviosas.

CREMA DE CALÉNDULA
Se vende a menudo bajo el nombre de *Calendula*, y es antiséptica y antifúngica. Es útil para todo tipo de cortes y arañazos.

UNGUENTO DE CONSUELDA
Acelera la cicatrización de las heridas favoreciendo el crecimiento celular. Sólo debe emplearse en cortes limpios, porque cicatriza con mucha velocidad.

CREMA DE PAMPLINA
Valioso remedio para primeros auxilios a la hora de sacar astillas difíciles de la piel, para los furúnculos y las picaduras de insecto, o para las quemaduras.

CREMA DE ÁRNICA
Eficaz para los hematomas y las distensiones. No debe usarse si la piel está desgarrada, ya que puede ser irritante.

COMPRIMIDOS DE ÁRNICA
Esenciales para el shock y los accidentes domésticos, estos comprimidos homeopáticos pueden tomarse a intervalos de 30 minutos hasta que el paciente se sienta mejor.

ACEITE DE LAVANDA
Se añaden 2-3 gotas a una cucharada de aceite excipiente y se hace un masaje en la base del cuello y las sienes al primer síntoma de dolor de cabeza o de migraña. La misma mezcla sirve para aliviar las quemaduras poco importantes.

ACEITE DE CAYEPUT
Altamente antiséptico y antifúngico se aplica sobre los cortes y arañazos así como sobre las verrugas y las aftas.

CÁPSULAS DE HIERBA DEL ASNO
Son un remedio útil para la resaca. Se toma una dosis alta (2-3 g) a "la mañana siguiente" para obtener un alivio rápido.

HAMAMELIS DESTILADO
Se emplea para las quemaduras poco importantes y el eritema solar. Se empapa una torunda en hamamelis para detener las hemorragias y aliviar las picaduras de insectos. Para los hematomas y las distensiones se congela en una bandeja para cubitos de hielo, debidamente etiquetada.

Remedios caseros

Algunos ingredientes de la despensa como el ajo, el jengibre y los tés de hierbas, constituyen remedios de emergencia muy útiles. Además pueden hacerse aceites de infusión a partir de hierbas frescas por los métodos de infusión en caliente o en frío (las recetas para los aceites caseros de esta página se encuentran en la p. 122).

Bolsa de pastor

Milenrama

Hoja de romaza

Hierba de San Roberto

Flores secas de manzanilla

Hojas de menta secas

Aceite San John

ALOE
Para aliviar las quemaduras poco importantes, las escaldaduras y el eritema solar, se arranca una hoja de una planta de aloe vera, se abre por la mitad y se aplica su espeso gel sobre el área afectada inmediatamente.

AJO
Se frotan los dientes, altamente antisépticos, sobre las pústulas del acné y otros puntos de infección, o se emplea el ajo machacado para reblandecer los callos.

CEBOLLA
Las rodajas recién cortadas, aplicadas sobre las picaduras de insecto, producen un rápido alivio. También sirve contra las ortigas y la urticaria causada por los alergenos de la comida.

EN EL CAMPO
En caso de emergencia en el campo, se emplea la milenrama para las heridas y las hemorragias nasales; las margaritas machacadas para los hematomas y las torceduras; la bolsa de pastor, la prunela, la vulneraria, el geranio silvestre o la hierba de San Roberto para detener las hemorragias; la plantaina fresca o la melisa para las picaduras de insecto y, por supuesto, las hojas de romaza en caso de ortigamiento.

JENGIBRE
Masticar un trozo de jengibre cristalizado alivia las náuseas y previene el mareo en los viajes.

HIERBAS SECAS
Se debe disponer de hierbas secas variadas o bolsas de té de hierbas para hacer infusiones. La infusión de flores de manzanilla se emplea contra el shock y las alteraciones nerviosas; la de hinojo o menta para la indigestión y la de lavanda para el dolor de cabeza y las migrañas.

ACEITES DE INFUSIÓN
El aceite de hierba de San Juan para las quemaduras y eritema; el de caléndula para los arañazos y el pie de atleta; el de consuelda para hematomas y distensiones; el de melisa para picaduras y como repelente de insectos.

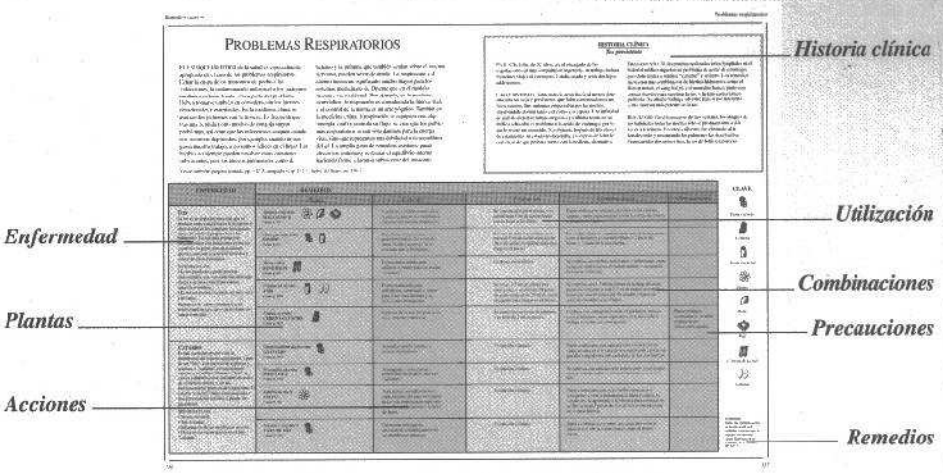
REMEDIOS CASEROS

El uso de plantas medicinales siempre ha sido considerado la "medicina del pueblo". Se trata de remedios sencillos que pueden utilizarse en casa para trastornos menores, o para complementar medicamentos más potentes prescritos por profesionales para trastornos agudos y crónicos. Las hierbas pueden tomarse sencillamente con tés, aunque pueden hacerse en casa preparados más complejos (véase pp. 120-5). También pueden obtenerse en las tiendas de alimentos naturales y las farmacias en forma de medicinas comerciales. Aunque la mayor parte de las hierbas son intrínsecamente muy seguras hay que tratarlas con respeto. Nunca deben excederse las dosis recomendadas o seguir empleando remedios caseros si la situación es persistente, empeora, o si el diagnóstico es dudoso.

Cómo Utilizar Esta Sección

En esta sección se agrupan las enfermedades con arreglo a los sistemas corporales a los que afecta, la edad a la que aparecen y a su acción. Se contemplan aquellas dolencias para las que los remedios caseros resultan más apropiados, aunque, por supuesto, las hierbas pueden aplicarse a muchos otros trastornos. Esta lista no pretende ser completa, y las plantas recomendadas representan sólo una pequeña parte de las que pueden emplearse. En cada caso, la selección de los remedios dependerá con frecuencia de su disponibilidad, pero deben escogerse aquellos cuya acción sea la más apropiada. Para la tos, por ejemplo, ¿será necesario un expectorante que aclare la flema, un inhibidor para aliviar el picor de garganta persistente, un antibacteriano para combatir la infección, o un tónico para los pulmones debilitados? Las hierbas pueden actuar de manera muy rápida, en especial en estados agudos. Sin embargo, las alteraciones crónicas o continuadas pueden precisar un tratamiento de varios meses antes de que se obtengan resultados significativos. En general, los síntomas irán modificándose según pasen las semanas, así que habrá que variar el tratamiento al menos una vez al mes, y modificarlo para adaptarlo a las nuevas condiciones. A menudo, los naturópatas profesionales efectúan una revisión cada pocas semanas, según evoluciona el estado de salud y el equilibrio energético del paciente. En el caso de que se presenten problemas no descritos en esta sección, o de que los trastornos perduren, deberá consultarse a un profesional (véase p. 183). Las plantas pueden adquirirse comercialmente o recolectarlas en el campo o el jardín. En este último caso, habrá que consultar siempre un buen libro o una guía de campo para asegurarse de que se han seleccionado correctamente las hierbas.

Ejemplo de ficha



HISTORIA CLÍNICA Se basa en casos médicos reales y muestra cómo se emplean las hierbas con otros recursos terapeúticos como la dieta, el ejercicio o la relajación. Se han modificado los nombres y circunstancias para preservar el anonimato.

ENFERMEDADES Breve descripción de las causas y algunos síntomas clave.

PLANTAS Se enumeran en orden alfabético por su nombre científico y se incluye el nombre común más conocido. Los símbolos indican qué parte de la planta debe emplearse. Antes de utilizarlas, deben consultarse las páginas de referencia que aparecen entre paréntesis.

ACCIONES Principales efectos terapeúticos de las hierbas en relación con la enfermedad descrita.

UTILIZACIÓN Describe el modo en que se debe usar cada hierba con fines medicinales. A menos que se indique lo contrario, se administrará la dosis estándar para adulto. Antes de preparar o utilizar cualquier remedio, conviene consultar la sección *Elaboración de remedios con hierbas*, pp. 120-5, donde se ofrecen detalles de las fórmulas y su dosificación.

COMBINACIONES La mayoría de las hierbas resultan más eficaces combinadas con otras, aunque la elección exacta puede variar enormemente según la persona afectada, los síntomas y su constitución. Se sugieren combinaciones que pueden reforzar la acción terapeútica en cada enfermedad. Los naturópatas, rara vez combinan las plantas en proporciones iguales, dado que algunos síntomas serán más graves que otros y unas determinadas hierbas serán más apropiadas que otras para el tratamiento. No obstante, las que se indican aquí pueden emplearse en idéntica cantidad, a menos que se indique otra cosa.

Cuando se administre una combinación de hierbas, el total no debe superar la dosis estándar para adulto especificada en la sección *Elaboración de remedios con hierbas*, pp. 120-5. Por ejemplo, una infusión (suficiente para tres dosis) se prepara con 30 g de hierba seca por 500 ml de agua. Si se combinan tres plantas distintas, se mezclan 10 g de cada una con 500 ml de agua. Las tinturas se preparan aparte y se combinan después para conseguir la dosis recomendada.

PRECAUCIONES Muchas hierbas contienen constituyentes químicos extremadamente potentes y una dosis excesiva puede ser peligrosa. Antes de tomar ningún remedio hay que consultar este apartado, así como las páginas señaladas en el paréntesis de la columna *Hierbas*. Según la ley, algunas plantas sólo pueden ser recetadas por un profesional. En caso de combinaciones de hierbas, se indican las precauciones a tomar en las pp. 180-2 y en el índice de plantas (pp. 28-115).

REMEDIOS La información contenida en la columna *Utilización* se refiere a las fórmulas y dosificación mencionadas en las pp. 120-5, a menos que se indique lo contrario.

MUY IMPORTANTE

- Si se está tomando medicación para un trastorno en particular, deberá consultarse siempre a un médico antes de cambiar el tratamiento o interrumpirlo. Hay que tener cuidado, ya que ciertas hierbas presentan interacciones con algunos medicamentos. Si se sigue un tratamiento prescrito, habrá que consultar a un profesional antes de recurrir a remedios caseros.
- En los estados agudos - fiebres, tos, alteraciones digestivas, cefaleas intensas - hay que buscar ayuda profesional si no hay mejoría a los pocos días, o si el estado del paciente empeora.
- A los niños, dependiendo de su edad, se les debe administrar sólo una fracción de la dosis para adultos (véase p. 175).
- En los ancianos, el metabolismo va ralentizándose normalmente: las dosis para adultos deben reducirse con arreglo a la fragilidad y pérdida de peso del paciente.
- Los aceites esenciales son extraordinariamente potentes y muchos pueden irritar las mebranas mucosas. A menos que se indique claramente lo contrario en las fichas correspondientes, *no se deben* tomar interramente aceites esenciales sin supervisión médica. Antes de emplearlos externamente, deben diluirse en un aceite excipiente como el de gérmen de trigo, de almendras o girasol. Debido al elevado precio de los aceites esenciales, se ofrecen a la venta muchos sustitutivos sintéticos. Siempre debe comprarse una marca prestigiosa, que garantice la pureza y falta de adulteración del producto; no debemos dejarnos engañar por los productos de bajo precio.

DOLORES Y MOLESTIAS

LA REACCIÓN HABITUAL ante el dolor muscular es recurrir a un analgésico como el paracetamol, que no tarda en aliviar el dolor. No obstante, esto no es más que un síntoma de un problema subyacente: las distensiones musculares y tendinosas necesitan un cierto grado de inmovilización para sanar, y el dolor nos recuerda que debemos mover lo menos posible la parte afectada. Los remedios a base de plantas pueden hacer algo más que limitarse a amortiguar el dolor. Muchas plantas reparan el daño producido y las enfermedades degenerativas, y ofrecen un alivio sintomático; algunas actúan como relajantes musculares, otras como antiespasmódicos o antiinflamatorios. El enfoque naturópata de la osteoartritis, por ejemplo, puede implicar la utilización del ungüento de consuelda para contribuir a la reparación del hueso dañado o en proceso de degeneración, junto con hierbas antiinflamatorias como la campanulácea *Harpagophytum procumbens*, el sauce o la ulmaria para aliviar el dolor, así como plantas limpiadoras como la romaza o la semilla de apio para eliminar las toxinas que pueden acumularse en las articulaciones y contribuir al malestar. En la medicina china, los dolores artríticos y reumáticos se atribuyen a "males" externos, como el calor, la humedad o el frío, y se tratan con plantas "caloríficas" o "refrescantes" y tónicos energéticos para combatir futuros ataques.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
DISTENSIONES Y TIRONES Lesiones en las articulaciones y los músculos, incluyendo la espalda. SÍNTOMAS CLAVE • Dolor tras una lesión obvia o un esfuerzo. • Inflamación de las articulaciones o las extremidades. • Hematomas. *IMPORTANTE: Si se sospecha una fractura, o los síntomas persisten pasados unos pocos días, se debe buscar urgentemente ayuda profesional.*	*Arnica montana* **ÁRNICA** (véase p. 180)	Favorece la cicatrización y tiene propiedades antibacterianas; produce la reabsorción de las hemorragias internas en los hematomas y distensiones.
	Symphytum officinale **CONSUELDA** (véase p. 101)	Estimula el crecimiento de las células del tejido conectivo de los huesos; descompone los glóbulos rojos en los hematomas.
	Thymus vulgaris **TOMILLO** (véase p. 104)	Antiespasmódico; estimula el flujo sanguíneo a los tejidos y favorece su curación.
ARTRITIS Y REUMATISMO Existen dos grandes tipos de artritis: la osteoartritis (OA), consistente en dolor e hinchazón de las articulaciones, que se debe normalmente al desgaste; y la artritis reumatoide (AR), que consiste en la inflamación de muchas articulaciones y requiere tratamiento por parte de un profesional. El reumatismo es un término general que se aplica a cualquier dolor muscular, mientras que el lumbago es un dolor de la parte baja de la espalda. Los síntomas empeoran a menudo cuando el clima es húmedo. SÍNTOMAS CLAVE • Rigidez y dolor articular. • Crujidos articulares. • Inflamación o deformación articular. • Sensación de calor o ardor articular (AR).	*Angelica archangelica* **ANGÉLICA** (véase p. 36)	Es una hierba calorífica y estimulante, buena para los tipos "fríos" de osteoartritis y para el reumatismo.
	Harpagophytum procumbens **RAPÓNCHIGO** (véase p. 180) *(tubérculo)*	Su poderosa acción antiinflamatoria se ha comparado con la de la cortisona. Es mejor para la OA y los procesos degenerativos que para la AR.
	Menyanthes trifoliata **TRÉBOL DE AGUA** (véase p. 180)	Limpiadora, refrescante y antiinflamatoria, es una planta útil para los tipos de artritis "más calientes" y el dolor muscular.
	Salix alba **SAUCE** (véase p. 94)	Rico en salicilatos (antiinflamatorios que refrescan las articulaciones calientes); útil en fases agudas y para el dolor muscular.
GOTA Normalmente asociada con una acumulación de ácido úrico en las articulaciones relacionada con excesos dietéticos. SÍNTOMA CLAVE • Articulaciones hinchadas, inflamadas y muy dolorosas, a menudo las de los dedos de los pies (o los pies).	*Apium graveolens* **APIO** (véase p. 37)	Elimina el ácido úrico en las articulaciones. Es útil contra la gota y los problemas artríticos.
	Teucrium chamaedrys **CAMEDRIO** (véase p. 182)	Tónico digestivo amargo y diurético.

HISTORIA CLÍNICA
Dolores artríticos

PACIENTE: Mary, secretaria de colegio jubilada, de 66 años, aficionada a hacer encajes y a la jardinería.

CASO Y SÍNTOMAS: Durante los últimos tres años, Mary había padecido dolores y rigidez en las manos, rodillas y caderas, además de falta de respiración, palpitaciones e irritación de los ojos. Las pruebas realizadas descartaron la artritis reumatoide, pero los rayos X revelaron un desgaste de las articulaciones. Mary tenía un historial de trastornos nerviosos y había tomado antidepresivos y pastillas para dormir durante cinco años. Una reciente tragedia personal había exacerbado sus síntomas.

TRATAMIENTO: Los antidepresivos presentaban un riesgo de lesiones hepáticas, y los síntomas de Mary sugerían cierto grado de congestión y debilidad hepática, por lo que la medicación administrada incluía tinturas de *bai shao yao*, *huai niu xi* y *fang feng* (un total de 5 ml tres veces al día). A esto se añadían unas gotas del remedio floral de Bach, Star of Bethlehem, para ayudarla a hacer frente a su reciente pérdida. El rapónchigo (dos cápsulas hasta tres veces al día) sirvió de alivio durante el período de sintomatología aguda, y también fue útil un aceite de masaje compuesto de esencia de romero y enebro en aceite de infusión de alga negra común.

RESULTADO: Un mes después, las articulaciones y los ojos de Mary habían vuelto a la normalidad y la rigidez de sus manos había desaparecido. Empezó a emplear un remedio a base de hierbas contra el insomnio y se cambió su medicación antidepresiva para reducir los efectos secundarios.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se aplica la crema sobre la parte afectada, o se empapa un trozo de tela en tintura diluida y se emplea como compresa; se administra *Árnica 6x* homeopática cada 1-2 h.	Se emplea sola.	No debe aplicarse sobre la piel dañada; la árnica homeopática sólo es de uso interno.
Se frota con la crema o el unguento el área afectada tantas veces como sea necesario.	Se añaden 5-10 gotas de aceites esenciales, como el de tomillo, lavanda o enebro, a 25 ml de aceite de infusión para estimular el flujo sanguíneo y aliviar el dolor.	Se aplica sobre heridas limpias; no se recomienda su uso prolongado.
Se añaden 10 gotas de aceite a 20 ml de agua y se emplea en forma de compresa. También pueden añadirse 5 gotas de aceite a un baño caliente.	Se mezclan con 5-10 gotas de aceites esenciales, como el de lavanda, romero o salvia, en 25 ml de aceite de almendras o girasol para obtener un aceite de masaje que estimula el flujo de la sangre y alivia el dolor.	El masaje puede perjudicar si se aplica cuando la lesión es muy reciente.
Compresa de tela empapada en tintura diluida o decocción; o tomar una decocción.	Se añaden semillas de apio o un poco de fresno espinoso a la decocción. Mezclando aceites de angélica y romero (5-10 gotas de cada uno en 25 ml de aceite excipiente), se obtiene un aceite de masaje que alivia el dolor.	Debe evitarse durante el embarazo.
Se toman 1-3 g de polvo al día en forma de cápsulas durante la fase aguda; se administran hasta 15 ml de tintura al día o se usa en combinaciones.	Se combina con cantidades iguales de tinturas de otras hierbas antiinflamatorias o limpiadoras, como la angélica, la hierba de San Juan, el trébol de agua, o semillas de apio.	
Se administran hasta 8 ml de tintura 3 veces al día; también puede usarse en forma de infusión, o macerar 10 g de hierba en 100 ml de vino tinto.	Se mezclan en infusión serpentaria negra o semillas de apio con dos partes de trébol de agua por cada parte de las otras hierbas; o bien se añaden a la tintura otras antiinflamatorias como la ulmaria.	
Se administran hasta 5 ml de extracto líquido tres veces al día, o se emplea en combinación con otras tinturas.	Se añaden tinturas de otras plantas antirreumáticas o limpiadoras como la angélica, la serpentaria negra, el *lignum vitae* y la romaza o el lampazo.	
Se prepara una infusión de 1 cucharadita en 500 ml de agua, o se combina con otras tinturas.	En una infusión se mezclan 1 parte de *lignum vitae* y 2 partes de semillas de apio; se emplean tinturas de diuréticos como la milenrama o el eupatorio.	Sólo deben emplearse semillas no tratadas; evitar durante el embarazo.
Se administra en infusión o se emplean hasta 15 ml de tintura al día.	Se combina con milenrama y semillas de apio en infusión para favorecer la eliminación del ácido úrico.	No debe sobrepasarse la dosis recomendada.

CLAVE

Partes aéreas

Corteza

Aceite esencial

Flores

Hojas

Raíz

Semillas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas* pp. 120-5.

DOLORES DE CABEZA Y MIGRAÑAS

EL DOLOR DE CABEZA no es una enfermedad en sí misma, sino síntoma de una enfermedad o alteración subyacentes. Los dolores de cabeza debidos a la tensión, por ejemplo, responden a las hierbas calmantes, pero los persistentes pueden indicar la necesidad de relajarse, de emplear técnicas para la liberación del estrés, o un cambio radical del estilo de vida. Los dolores de cabeza debidos al catarro o la sinusitis se alivian por medio de hierbas descongestionantes, aire fresco y una dieta libre de alimentos formadores de mucosidad como los productos lácteos. Las migrañas pueden estar relacionadas con la intolerancia a algunos alimentos o los contaminantes. Las migrañas "calientes", asociadas a la constricción de los vasos sanguíneos, pueden aliviarse con bolsas de hielo y remedios refrescantes; las "frías", relacionadas con la dilatación de los vasos sanguíneos, responden a la aplicación de una toalla caliente en la frente y hierbas cálidas y estimulantes. En algunas mujeres, las migrañas están ligadas al ciclo menstrual, por lo que pueden ser de ayuda hierbas hormonales. Los remedios digestivos, en especial las hierbas que actúan como limpiadores hepáticos, como la agrimonia, pueden aliviar también el dolor de cabeza. En la medicina china, los ojos están asociados con el hígado, y la migraña puede identificarse con una excesiva exuberancia del *qi* (energía) hepático. Es importante consultar al médico en caso de dolores de cabeza persistentes.

Véase también: dolores de cabeza relacionados con la sinusitis, pp. 138-9; ansiedad y tensión, pp. 162-3; SPM, pp. 166-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
DOLOR DEBIDO A LA TENSIÓN Puede producirlo la tensión de los músculos del cuello debida al estrés. Los síntomas se eliminan por medio de la relajación. SÍNTOMA CLAVE • Dolor, normalmente frontal.	*Scutellaria lateriflora* **ESCUTELARIA** (véase p. 98)	Relajante y reconstituyente del sistema nervioso central; sedante; antiespasmódico.
	Stachys officinalis **BETÓNICA** (véase p. 99)	Sedante, estimula la circulación cerebral; nervino, útil para la ansiedad y las preocupaciones.
MIGRAÑA Dolor de cabeza intenso, que puede estar relacionado con la sensibilidad a ciertos alimentos o contaminantes, con el ciclo menstrual o el estrés. Se asocia con los cambios de tensión en las arterias del cerebro. Sin tratamiento, los síntomas pueden durar entre unos minutos y varios días. SÍNTOMAS CLAVE • Alteraciones visuales que preceden al dolor. • Pinchazos en las extremidades. • Naúseas y vómitos. • Sensibilidad a la luz.	*Gelsemium serpervirens* **JAZMÍN AMARILLO** (véase p. 182)	Poderoso analgésico y sedante; útil para las migrañas y neuralgias.
	Lavandula spp. **LAVANDA** (véase p. 73)	Sedante; analgésico de acción antiespasmódica; remedio refrescante y amargo, útil para las migrañas "calientes".
	Tanacetum parthenium **MATRICARIA** (véase p. 102)	Antiinflamatoria; dilata los vasos sanguíneos cerebrales y alivia las migrañas "calientes" asociadas con la vasoconstricción.
NEURALGIA Dolor ardiente o punzante grave, que se percibe a menudo en el recorrido de los nervios faciales. Puede ser posterior a una herida o a la exposición al frío y las corrientes. SÍNTOMAS CLAVE • Dolor grave y muy localizado. • La piel de la zona es altamente sensible al tacto. • Recurrencias periódicas.	*Citrus limon* **LIMÓN** (véase p. 181)	Refrescante, astringente, tónico nervioso reputado; antiinflamatorio.
	Hypericum perforatum **HIERBA DE SAN JUAN** (véase p. 68) (Ápices florales)	Repara y restaura el sistema nervioso; antiinflamatoria.
	Verbena officinalis **VERBENA** (véase p. 112)	Sedante; antiespasmódica; reconstituyente del sistema nervioso.

HISTORIA CLÍNICA

Dolores de cabeza debidos a la tensión

PACIENTE: Vera, secretaria, casada, de 45 años, dos hijas adolescentes y suegra.

CASO Y SÍNTOMAS: Una o dos veces a la semana, Vera sufría dolores de cabeza que combatía con analgésicos. El dolor se localizaba siempre encima de su ojo derecho y, con frecuencia, persistía durante dos o tres días. Se quejaba también de frecuentes diarreas. Tenía tendencia a la depresión y al agotamiento extremo, y nunca conseguía encontrar tiempo para ella misma. Las pruebas médicas no detectaron nada anormal. Tenía problemas en la relación con sus hijas y la continua presencia de la anciana suegra le resultaba molesta. La escasez de dinero era una preocupación continua.

TRATAMIENTO: Necesita tratarse mejor a sí misma: aceite de lavanda en el baño y cinco minutos para ella después del trabajo. La medicación para combatir su intolerancia al estrés y la depresión incluyó relajantes y nervinos tónicos, que también aliviaban la tensión de estómago. Se añadieron remedios florales de Bach (Impatiens, Willow y Beech) para aumentar la tolerancia. Se administraron tinturas de betónica, verbena, melisa, avena y potentilla en dosis de 5 ml tres veces al día, junto con ginseng como tónico general.

RESULTADO: Dos meses más tarde, los dolores de cabeza de Vera eran menos frecuentes e intensos. Las discusiones domésticas disminuyeron, pero Vera pudo darse cuenta de lo estrechamente ligadas que estaban al estrés en casa y a sus emociones –durante las dos semanas que su suegra estuvo fuera de casa, Vera no tuvo dolores–. Una residencia de ancianos podría haber resuelto el problema, pero en su lugar lo solventaron los remedios florales de Bach.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se administra una infusión o tintura.	Se mezclan 45 ml de tintura de escutelaria y 5 de melisa; se toman hasta 4 dosis de 5 ml diarias como nervino calmante.	
Se administra una infusión o tintura.	Se añaden a la infusión o tintura nervinos calmantes como la lavanda, la verbena, la hierba de San Juan y la escutelaria.	Deben evitarse dosis excesivas durante el embarazo.
Uso restringido a los profesionales en Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda; dosis máxima de seguridad en R. Unido, 5 gotas de tintura 1:10 en hasta 4 veces su volumen en agua. Dosis máxima: 5 ml a la semana.	Se prescribe aisladamente en las fases agudas, pero también puede utilizarse junto con gotas de tintura de cornejo de Jamaica (hasta 20 gotas tres veces al día), y té de lavanda en el caso de las migrañas "calientes" o de romero para los estados "fríos".	Emplear sólo tal y como se prescriba; la sobredosis puede causar náuseas y visión doble.
Se diluyen 10 gotas de aceite de lavanda en 25 ml de aceite excipiente y se da masaje en las sienes ante la aparición de los primeros síntomas; puede tomarse una infusión de las flores.	Tras el masaje, se bebe una infusión de flor de lavanda y verbena (30 g de hierba por 500 ml de agua) en dosis equivalentes a un vaso de vino.	Deben evitarse dosis excesivas durante el embarazo.
Se come una hoja diaria como profilaxis, o se administran 5-10 gotas de tintura cada 30 minutos mientras persistan los síntomas.	Se combina con tranquilizantes y analgésicos, como las tinturas de valeriana o de cornejo de Jamaica; se administra hasta 20 gotas 3 veces al día.	No debe tomarse con warfarina; efectos secundarios por masticar hojas son las úlceras bucales.
Se frota con suavidad el área afectada con una rodaja de limón fresco o un poco de jugo, o con aceite de limón muy diluido.	Se toma solo para aliviar los síntomas.	No emplear más de 5 gotas en 25 ml de excipiente base.
Se administra en infusión; el aceite de infusión puede aplicarse externamente sobre el área afectada.	Se añaden lavanda y escutelaria a la infusión como nervinos calmantes.	Puede provocar dermatitis si se expone la piel al sol después de la ingesta interna.
Se empapa un trozo de tela en la decocción y se emplea como compresa; también como ungüento o en infusión o tintura (5 ml).	Se añade lavanda o hierba de san Juan a la infusión o la tintura; también pueden añadirse más de 20 gotas de cornejo de Jamaica a la tintura.	Deben evitarse las dosis terapéuticas durante el embarazo.

CLAVE

Partes aéreas

Aceite esencial

Flores

Fruto

Raíz

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

INFECCIONES

LA CIENCIA MODERNA atribuye las infecciones a los virus y bacterias. Otras generaciones anteriores las achacaban a nocivos venenos en el aire, "encantamientos" o al mal de ojo. La medicina china atribuye los enfriamientos y las fiebres a "seis males" relacionados con factores climáticos –viento, frío, calor, humedad, sequedad y fuego– y culpa a la "pestilencia" de las epidemias. Muchas de las hierbas utilizadas tradicionalmente para combatir las infecciones tienen realmente propiedades antibióticas poderosas y actúan como estimulantes del sistema inmunitario. Contrariamente a lo que ocurre con los antibióticos de amplio espectro actuales, su acción es específica y, por consiguiente, tienen menos impacto sobre las bacterias beneficiosas del intestino, haciendo que los trastornos que pueden acompañar a la medicación ortodoxa resulten menos probables. Las hierbas pueden contribuir al control de una enfermedad mientras el organismo trabaja para recuperar su equilibrio. El catarro común, por ejemplo, puede ser de carácter "caliente" o "frío", o alternar entre ambos según progrese la enfermedad. Los estados "fríos" requieren hierbas caloríficas como el jengibre, el *gui zhi* o la angélica; las infecciones "calientes" pueden refrescarse con hierbas que estimulan la sudoración, como el eupatorio, la nébeda, la menta o la hoja de morera.

Véase también: catarro, pp. 136-7; tos, pp. 136-7; infecciones por hongos, pp. 146-7; candidiasis, pp. 156-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
CATARROS Y GRIPES Aunque en general se considera que se deben a infecciones por virus o bacterias, los catarros y la gripe aparecen a menudo asociados al estrés, la fatiga, la depresión y el exceso de calor o frío. SÍNTOMAS CLAVE • Fiebre. • Dolor muscular y/o de cabeza. • Catarro nasal o congestión. • Tos. • Irritación de garganta.	*Allium sativum* **AJO** (véase p. 33) (*Bulbo*)	Antimicrobiana, antifúngica; útil para una gran cantidad de infecciones.
	Cinnamomum cassia **GUI ZHI** (véase p. 48) 	Aporta calor en estados "fríos"; estimula la sudoración; antibacteriana.
	Eupatorium perfoliatum **BONESET** (véase p. 180) 	Estimula la sudoración; reduce la fiebre; expectorante; buena para los catarros febriles y la gripe.
	Nepeta cataria **NÉBEDA** (véase p. 180) 	Baja la fiebre, estimula la sudoración; astringente en la congestión catarral.
FURÚNCULOS Y ABSCESOS Son infecciones localizadas que a menudo obedecen a la penetración de bacterias en un folículo piloso o una herida. Pueden indicar debilidad del sistema inmunitario. SÍNTOMAS CLAVE • Zona de la piel dolorida e inflamada. • Pus en los furúnculos. • Dolor.	*Forsythia suspensa* **LIAN QIAO** (véase p. 181) 	Antibacteriana, antiinflamatoria; reduce el calor, cura los abscesos y furúnculos; baja las fiebres.
	Scrophularia spp. **ESCROFULARIA** y **XUAN SHEN** (véase p. 97) 	Antiinflamatoria; antibacteriana; limpiadora, por consiguiente buena para los estados tóxicos.
DEBILIDAD DEL SISTEMA INMUNITARIO Asociada con el agotamiento, la alergia a los alimentos o la depresión, hace al cuerpo vulnerable a las infecciones. Puede ser signo de la existencia de un trastorno subyacente más grave. SÍNTOMAS CLAVE • Catarros o gripe persistentes. • Infecciones frecuentes de la piel. • Fatiga crónica.	*Astragalus membranaceus* **HUANG QI** (véase p. 181) (Rizoma)	Incrementa la producción de glóbulos blancos y favorece la respuesta inmunitaria; antibacteriana; tónico energético; fortalece el *wei qi* o energía defensiva.
	Echinacea spp. **EQUINÁCEA PÚRPURA** (véase p. 53) 	Antibacteriana, antiviral, fortalece la resistencia a las infecciones; útil en todos los estados sépticos e infecciosos.

HISTORIA CLÍNICA

Debilidad del sistema inmutario producida por el agotamiento

PACIENTE: Lucy, de 35 años, madre de una activa niña de tres; participaba, junto con su marido, en la renovación de una vieja casa de campo.

CASO Y SÍNTOMAS: Durante los últimos cuatro años, Lucy había sufrido catarros continuos y diversas infecciones virales. Sus problemas habían empezado durante el embarazo, ya que Lucy agotaba sus energías trabajando en un alto puesto en publicidad y preparándose para ser madre a tiempo completo. Aunque su dieta era adecuada y hacía ejercicio con regularidad, las infecciones repetidas la habían dejado agotada, letárgica y deprimida. Durante dos años, su médico le había prescrito antidepresivos, además de tratamientos continuos con antibióticos. Los catarros se habían multiplicado desde que su hija había entrado en la guardería.

TRATAMIENTO: Remedios a base de hierbas, con especial hincapié en los estimulantes inmunitarios y las plantas tónicas: *ling zhi*, *huang qi*, verbena, melisa y equinácea púrpura, complementado con cápsulas de esta hierba cuando aparecían síntomas de catarro. La administración de *Lactobacillus acidophilus* y otras bacterias beneficiosas ayudaron al sistema digestivo a recuperarse del exceso de antibióticos. Los síntomas de catarro fueron tratados con flor de saúco, milenrama y té de menta, gargarismos de salvia y marrubio, tomillo y jarabes de regaliz contra la tos.

RESULTADO: Al cabo de dos meses habían desaparecido los catarros recurrentes y Lucy empezó a sentirse más animada y entusiasmada por la vida. Tras una conversación con su médico, se interrumpió gradualmente la administración de antidepresivos.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se comen hasta 10 dientes frescos al día en estados agudos, o se administran cápsulas comerciales.	Lo ideal es tomarlo solo; puede combatirse su olor masticando perejil.	Si se produce irritación de estómago, puede tomarse jengibre o hinojo. Deben evitarse las dosis terapéuticas durante el embarazo y la lactancia.
Se toma en decocción o tintura; si no hay *gui zhi* disponible, puede usarse corteza (*rou gui*).	Para los enfriamientos, se mezcla con raíz de jengibre fresca.	No debe administrarse en el embarazo. No es adecuado en catarros febriles "calientes".
Se toma en infusión o tintura de tres a cuatro veces al día.	En catarros febriles y gripe, con milenrama, flor de saúco y menta.	A dosis altas, puede producir vómitos.
Se toma en infusión o tintura de tres a cuatro veces al día.	Para los catarros febriles puede mezclarse con milenrama, flor de saúco, eupatorio, hiedra molida, angélica o con hojas de morera, para realzar acciones específicas.	
Se administra en decocción.	Se combina con hierbas refrescantes como *jin yin hua*, semillas de lampazo o *huang qin*, o antibacterianos como la equinácea púrpura en cápsulas.	Utilizarse antes de que los furúnculos supuren. No tomar con diarrea.
Se hace un emplasto con las hojas de escrofularia; se toma la decocción de *xuan shen* o la tintura.	Añadir hierbas tales como lian qiao, jin yin hua, hidrástia o huang qin a la decocción y tomar antibacterianos como la equinácea púrpura, en cápsulas.	Estimulante cardíaco. No utilizar en caso de cardiopatías.
Se toma en forma de decocción o tintura.	En estados de debilidad se añade a otros tónicos energéticos como el regaliz, el *dang gui* y el *bai zhu*.	No debe emplearse si el estado del paciente implica un exceso de "calor" o deficiencia de *yin*.
Se administran 500 mg de raíz en polvo en cápsulas o 10 ml de tintura. Repetir de tres a cuatro veces al día.	Se usa solo o se le añaden remedios anticatarrales como la flor de saúco y la nébeda, dependiendo de los síntomas.	A dosis altas puede producir ocasionalmente náuseas y vértigo.

CLAVE

Partes aéreas

Fruto

Hojas

Raíz

Ramas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario: véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

EL ENFOQUE HOLÍSTICO de la salud es especialmente apropiado en el caso de los problemas respiratorios. Echar la culpa de los trastornos de pecho a las infecciones, la contaminación industrial o los trastornos cardíacos es hacer frente sólo a parte del problema. Deben tomarse también en consideración los factores emocionales y espirituales. En la medicina china, se asocian los pulmones con la tristeza. Es frecuente que tras una pérdida u otro motivo de congoja surjan problemas, así como que las infecciones ataquen cuando nos sentimos deprimidos; por ejemplo, cuando no nos gusta nuestro trabajo, o no somos felices en el hogar. Las hierbas no siempre pueden resolver estas cuestiones subyacentes, pero los tónicos pulmonares como el helenio y la prímula, que también actúan sobre el sistema nervioso, pueden servir de ayuda. La respiración y el aliento tienen un significado mucho mayor para los sistemas medicinales de Oriente que en el modelo mecanicista occidental. Por ejemplo, en la medicina ayurvédica, la respiración es considerada la fuerza vital, y el control de la misma es un arte yóguico. También en la medicina china, la respiración se equipara con el *qi* (energía vital) y controla su flujo: se cree que los problemas respiratorios no son sólo dañinos para la energía vital, sino que representan una debilidad o desequilibrio del *qi*. La amplia gama de remedios existente puede aliviar los síntomas y restaurar el equilibrio interno, haciendo frente a la causa subyacente del trastorno.

Véase también: garganta irritada, pp. 142-3; amigdalitis, pp. 142-3; fiebre del heno, pp. 156-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
TOS La tos es un espasmo muscular que se produce como reacción ante la irritación u obstrucción de los conductos bronquiales (que van desde la garganta hasta los pulmones). La tos suele producirse conjuntamente con infecciones como los catarros o la gripe, pero en ocasiones aparece asociada a la tensión nerviosa y carece de causa patológica. SÍNTOMAS CLAVE • La tos productiva puede generar mucosidades, que van desde una descarga fluida y acuosa a una flema espesa, amarilla o verdosa. • La tos no productiva puede ser muy seca e irritante. *IMPORTANTE: Debe consultarse a un profesional en caso de tos persistente sin causa conocida.*	*Althaea officinalis* **MALVAVISCO** (véase p. 35)	Emoliente y expectorante; alivia la inflamación de las membranas mucosas del sistema respiratorio.
	Hissopus officinalis **HISOPO** (véase p. 69)	Calorífica, expectorante, antiespasmódica; útil contra la flema fluida y acuosa y la tos asociada con la bronquitis.
	Morus alba **SANG BAI PI** (véase p. 80)	Expectorante refrescante, antitusivo; bueno para los estados "calientes".
	Pimpinela anisum **ANÍS** (véase p. 180)	Expectorante relajante, antiséptico, carminativo; bueno para la tos seca irritante y las infecciones bronquiales.
	Prunus serotina **CEREZO SILVESTRE** (véase p. 182)	Supresor de la tos; útil para la tos seca, irritante o nerviosa.
CATARRO Es una secreción excesiva en las membranas del sistema respiratorio, y puede ser "frío", con secreciones copiosas y acuosas, o "caliente" con secreciones espesas y amarillas. El catarro "frío" se asocia a menudo con el consumo excesivo de alimentos dulces, y con un funcionamiento perezoso del organismo. El catarro "caliente" puede estar asociado a una personalidad nerviosa, y puede ser persistente. SÍNTOMAS CLAVE • Secreción nasal. • Tos irritante. • Inflamación de las membranas nasales. • Dolor en los senos nasales en el tipo "caliente".	*Gnaphthalium uliginosum* **GNAFALIO** (véase p. 181)	Antiinflamatorio; tonifica el sistema respiratorio.
	Potentilla anserina **POTENTILA** (véase p. 182)	Astringente y anticatarral; refrescante en estados catarrales "calientes".
	Sambucus nigra **SAÚCO** (véase p. 96)	Anticatarral, antiinflamatorio y expectorante; útil para los catarros de las vías respiratorias superiores como los enfriamientos y la fiebre del heno.
	Solidago virgaurea **VARA DE ORO** (véase p. 181)	Desecante, astringente, anticatarral; antiinflamatorio de las membranas mucosas.

HISTORIA CLÍNICA
Tos persistente

PACIENTE: John, de 52 años, era el encargado de las exportaciones en una compañía de ingeniería; su trabajo incluía frecuentes viajes al extranjero. Estaba casado y tenía dos hijos adolescentes.

CASO Y SÍNTOMAS: John padecía desde hacía al menos siete años una tos seca y persistente, que había comenzado tras un fuerte catarro. Sus síntomas empeoraban por las noches, impidiéndole dormir tanto a él como a su esposa. Una infinidad de análisis dieron resultado negativo y la última teoría de su médico achacaba el problema a la acidez de estómago, por lo que le recetó un antiácido. No obstante, después de tres meses de tratamiento, su estado no mejoraba, y la esposa de John le convenció de que probara suerte con la medicina alternativa.

TRATAMIENTO: Ni las pruebas realizadas en los hospitales ni el historial médico sugerían un problema de acidez de estómago, pero John tendía a sentirse "caliente" y sediento. Los remedios incluyeron una combinación de hierbas hidratantes, como el llantén menor, el *sang bai pi*, y el marrubio blanco, junto con cerezo silvestre para suprimir la tos, y helenio como tónico pulmonar. Se añadió lechuga silvestre para su uso nocturno como supresor más potente de la tos.

RESULTADO: En el transcurso de tres semanas, los ataques de tos habituales todas las noches sólo se producían una o dos veces a la semana. El cerezo silvestre fue eliminado al ir fortaleciendo y restaurando los pulmones las otras hierbas. Transcurridos cos meses más, la tos de John desapareció.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toma en infusión o tintura, o se administran 5 ml de jarabe hecho con las hojas o las flores.	Puede combinarse con anticatarrales como la hiedra rastrera y otros expectorantes como la corteza de morera o el marrubio blanco.	
Se toma en infusión o tintura o se mezclan 5 ml de aceite esencial en 20 ml de aceite excipiente para una friega en el pecho.	En estados crónicos, combina bien con reconstituyentes como el helenio y el marrubio blanco: 2 partes de hisopo y 1 parte de la otra hierba.	
En decocción o tintura.	Se combina con hierbas suavizantes y refrescantes como la hoja de malvavisco o el llantén menor, o con tomillo en caso de infección.	
Se toman 1-2 ml de tintura tres veces al día, o se diluyen 10 gotas de aceite esencial en 25 ml de aceite excipiente para friegas en el pecho.	Se combina con 1-2 ml de tintura de lechuga silvestre para la tos irritante, o con 2-3 ml de tintura de tomillo o hisopo en caso de infección. Se añaden 10 gotas de aceite de eucalipto a las fricgas.	
Se administra en forma de infusión o en dosis de 2 ml de tintura.	Combina con astringentes como el gordolobo, tónicos como el helenio u otros supresores de la tos, como la lechuga silvestre, en casos graves.	Puede producir somnolencia; no debe emplearse en infecciones agudas.
En infusión o tintura.	Puede combinarse con anticatarrales como la flor de saúco, el *cang er zi* o vara de oro, empleando 2 partes de gnafalio o algodonera por cada parte de las otras hierbas.	
En infusión o tintura.	Se combina con anticatarrales refrescantes y suavizantes como el llantén menor o con antibacterianos como el ajo.	
En infusión o tintura.	Puede combinarse con otras hierbas desecantes o astringentes como la milenrama, la hiedra rastrera, la vara de oro, la agrimonia o la bistorta para potenciar su acción; se usan 3 partes de flor de saúco por cada parte de las otras hierbas.	
En infusión o tintura.	Puede combinarse con otros anticatarrales como el gnafalio o el *xin yi*, o emolientes como el llantén menor.	

CLAVE

Partes aéreas

Corteza

Aceite esencial

Flores

Hojas

Raíz

Corteza de la raíz

Semillas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
SINUSITIS Inflamación o infección de los cavidades nasales en el cerebro. Con frecuencia aparece tras un resfriado pero puede estar asociada a problemas dentales, como un absceso profundo en la raíz de una pieza. Suele afectar a personas con problemas de tensión que no expresan sus emociones y que son renuentes, o a las que les resulta difícil llorar. SÍNTOMAS CLAVE • Dolor en la zona de los senos nasales. • Dolor de cabeza, que puede llegar a ser intenso. • Senos nasales sensibles al tacto. • Goteo nasal, en ocasiones sanguinolento.	*Glechoma hederacea* **HIEDRA RASTRERA** (véase p. 181)	Anticatarral y astringente; desecante para los catarros bronquiales y senos nasales.
	Hydrastis canadensis **HIDRASTIA** (véase p. 67) *(Rizoma)*	Poderoso astringente refrescante y anticatarral.
	Myrica cerifera **ÁRBOL DE LA CERA** (véase p. 180)	Calorífica y astringente; estimula el sistema circulatorio.
	Myrica cerifera **ÁRBOL DE LA CERA** (véase p. 180)	Calorífica y anticatarral, útil para los dolores de cabeza por sinusitis y rinitis alérgica.
BRONQUITIS Inflamación de los bronquios, que puede deberse a una infección. La bronquitis crónica puede verse agravada por un resfriado común, o estar asociada al consumo de tabaco o la contaminación. *NOTA: Todas las hierbas recomendadas para la bronquitis son también adecuadas para el asma.* SÍNTOMAS CLAVE • Tos productiva, a menudo con flema purulenta. • Aumento de la temperatura. • Dolor torácico y problemas respiratorios en situaciones crónicas.	*Inula helenium* **HELENIO** (véase p. 70)	Tónico pulmonar y expectorante; reconstituyente y calorífico; bueno para los pulmones debilitados y la tos persistente.
	Marrubium vulgare **MARRUBIO** (véase p. 182)	Antiespasmódica, emoliente y expectorante; relaja los bronquios y alivia la congestión.
	Primula veris **PRÍMULA** (véase p. 87)	Poderoso expectorante; bueno para desprender la flema antigua y aliviar la tos seca y pertinaz.
	Thymus vulgaris **TOMILLO** (véase p. 104)	Antiséptico y expectorante, útil para la flema espesa e infectada y la tos seca y difícil.
ASMA Espasmo bronquial (broncoespasmo) que produce jadeos y pitos al respirar. El asma puede aparecer asociado a otros síntomas alérgicos como la fiebre del heno o el eczema, y puede tener carácter familiar. La medicina china asocia a menudo el asma con la deficiencia energética de los riñones y con un fallo en la correcta circulación del *qi*. Resultan apropiados para el tratamiento los tónicos del riñón como el *gui zhi*. *NOTA: Todas las hierbas recomendadas para la bronquitis son también adecuadas para el asma.* SÍNTOMAS CLAVE • Pitos al espirar. • Gran dificultad para respirar. *IMPORTANTE: El asma grave puede poner en peligro la vida y exige consultar a un médico. Los asmáticos crónicos deberían buscar consejo profesional antes de interrumpir un tratamiento médico ortodoxo.*	*Chamaemelum nobile* **MANZANILLA** (véase p. 47)	Antialergénico, antiinflamatorio, antiespasmódico; útil en el asma alérgico.
	Ephedra sinica **MA HUANG** (véase p. 54)	Relajante bronquial y vascular; calorífico para todos los estados "fríos" del pecho.
	Eucaliptus globulus **EUCALIPTO** (véase p. 56)	Antiséptico, antiespasmódico y expectorante.
	Grindelia camporum **PLANTA DE GOMA** (véase p. 81)	Antiespasmódico y expectorante; alivia el broncoespasmo.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
En infusión o tintura.	Puede tomarse junto con otros anticatarrales como la flor de saúco o la plantaina. Se emplean 2 partes de hiedra rastrera por 1 de las otras hierbas.	
Se toman 1-2 cápsulas de 200 mg de polvo o 1 ml de tintura tres veces al día.	Se añade polvo de eufrasia a las cápsulas.	No administrar durante el embarazo o en caso de hipertensión.
Se usa el polvo como rapé o se añaden 5 ml de tintura a 20 ml de ungüento emulsionador y se emplea como masaje para los senos nasales.	Se añaden 2-3 gotas de aceite de eucalipto al ungüento como antiséptico y antiespasmódico.	No emplear en estados muy "calientes".
En decocción o tintura.	Normalmente se emplea en complicadas combinaciones de 10-15 hierbas para obtener acciones específicas. Contra la sinusitis se le añaden hierbas como el *xin yi*, el *lian qiao* o la corteza de morera.	A dosis muy altas puede producir una espectacular reducción del azúcar en sangre.
En decocción, tintura o jarabe.	Se usa solo o se le añaden 10 ml de jugo de cola de caballo para cicatrizar las lesiones pulmonares; se le pueden añadir otras hierbas reconstituyentes pulmonares como el hisopo, el marrubio blanco y el anís.	
En infusión, tintura o jarabe; se puede chupar marrubio caramelizado (disponible comercialmente).	Puede combinarse con tónicos como el helenio o el hisopo, o con expectorante calorificos como la angélica. Se emplean 2 partes de marrubio blanco por cada parte de las otras hierbas.	
En decocción, tintura o jarabe.	Puede combinarse con expectorante poderosos como la sanguinaria, y emolientes suavizantes como la plantaina o el regaliz; se emplean 2 partes de prímula por cada una de hierbas adicionales.	No deben administrarse dosis elevadas durante el embarazo.
En infusión, tintura o jarabe; para friegas torácicas se mezclan 10 gotas de aceite esencial en 10 ml de aceite de almendras.	Puede añadírsele expectorantes tradicionales como la corteza de morera, o hierbas curativas como la cola de caballo en caso de lesiones pulmonares. Las friegas pectorales pueden potenciarse con 5 gotas de aceite esencial de hisopo o menta.	Deben evitarse las dosis terapéuticas durante el embarazo.
Se añade el aceite esencial a las friegas o las inhalaciones; se echa una cucharada de flores en un recipiente con agua hirviendo para inhalar los vahos al primer síntoma de un ataque.	Tratamiento de apoyo de la medicación, similar al de la bronquitis (véase más arriba).	No debe excederse la dosis recomendada. No se debe emplear el aceite esencial durante el embarazo.
En Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda, su uso está restringido a los profesionales. La dosis máxima permitida en el Reino Unido es de 2,5 ml de tintura al 1:4 tres veces al día.	Puede prescribirse conjuntamente con infusiones de marrubio blanco o hisopo; a menudo se le añaden lechetrezna y planta de goma como antiespasmódicos adicionales.	Ajustarse estrictamente a la prescripción. No se debe emplear en caso de hipertensión, glaucoma o tomando inhibidores de la MAO.
Se mezclan 1-2 ml de aceite en 25 ml de aceite excipiente para friegas torácicas; se ponen unas gotas en una almohada o un pañuelo para inhalaciones.	Se añaden un total de 10-15 gotas de aceites esenciales de tomillo, menta, melisa, anís o hinojo para aumentar su acción antiséptica y expectorante.	
Se hace una infusión con 15 g en 500 ml de agua y se toman hasta 5 ml al día en dosis de 1-2 ml.	Puede combinarse con otros antiespasmódicos como la lechetrezna (hasta 1 ml de tintura por dosis), o con otros expectorantes y tónicos pulmonares como la prímula o el helenio.	No se debe administrar en caso de hipotensión, ya que baja la tensión. A dosis altas puede irritar los riñones.

CLAVE

Partes aéreas

Corteza

Aceite esencial

Flores

Fruto

Hojas

Raíz

Ramas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

Oídos, Ojos, Boca y Garganta

AUNQUE EN LA PRÁCTICA de la medicina moderna se tiende a aislar la vista, la audición y el habla del resto de las funciones del organismo, la salud de los ojos, los oídos y la boca refleja el estado de todo el cuerpo. Hoy en día, se admite que los problemas persistentes en estos órganos se relacionan a menudo con otros desórdenes sistémicos: las secreciones en los oídos de los niños están vinculadas con la alergia a la leche, y los herpes labiales recurrentes están ligados al cansancio, la tensión y la depresión del sistema inmunológico. En la medicina china, los problemas de los ojos se relacionan con el desequilibrio hepático; una debilidad de los riñones puede implicar dificultades de audición y tinnitus; y los problemas persistentes en la boca o en los labios pueden indicar un exceso de "calor" en el bazo. Los remedios a base de hierbas resultan ideales para este tipo de trastornos, ya que ofrecen un alivio de los síntomas además de tratar la causa subyacente. En algunos casos, un cambio en la dieta o en el estilo de vida son elementos cruciales en la curación. Los ojos cansados e irritados, por ejemplo, pueden aliviarse con un baño de agua de rosas o una infusión suave de eufrasia, caléndula, aciano u hojas de fresa, pero la única solución real puede ser una mejora en los niveles de iluminación y descansos frecuentes si se trabaja ante una pantalla de ordenador.

Véase también: infecciones, pp. 134-5; candidiasis, pp. 156-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
DOLOR DE OÍDOS Puede estar asociado a estados catarrales o infecciones. SÍNTOMAS CLAVE • Dolor, a menudo intenso, en uno o ambos oídos. • Sensación de taponamiento en los oídos. • Zumbidos o "timbrazos" en los oídos. • Secreción excesiva de cerumen. • Fiebre. • Vértigo o náuseas, si está afectado el oído interno. *IMPORTANTE: Las infecciones graves pueden producir sordera, por lo que se debe buscar la ayuda de un profesional en caso de que persistan los síntomas.*	*Anemone pulsatilla* **PULSATILLA** (véase p. 182)	Sedante, analgésica, actúa específicamente sobre los oídos.
	Hydrastis canadensis **HIDRASTIA** (véase p. 67)	Poderoso astringente refrescante con acción anticatarral.
	Plantago lanceolata **PLANTAINA** (véase p. 86)	Tonifica las membranas mucosas y controla el catarro; útil para los trastornos catarrales del oído medio.
	Verbascum thapsus **GORDOLOBO** (véase p. 111)	Hierba emoliente y ligeramente sedante para las heridas.
CONJUNTIVITIS Y BLEFARITIS La conjuntivitis es una inflamación de la membrana que recubre el globo ocular (la conjuntiva). En la blefaritis se inflaman los bordes de los párpados. Ambos trastornos pueden obedecer a una infección, a la alergia o a una irritación física o química. SÍNTOMAS CLAVE CONJUNTIVITIS • Sensación de "arenilla" en el ojo. • Aumento de la sensibilidad a la luz. • Dolor, irritación o inflamación. • Ojos enrojecidos o rosados. • Secreciones, que pueden ser acuosas o purulentas. SÍNTOMAS CLAVE BLEFARITIS • Párpados enrojecidos y escamosos.	*Agrimonia eupatoria* **AGRIMONIA** (véase p. 31)	Astringente y cicatrizante de las membranas mucosas; tónico hepático que puede beneficiar a los ojos.
	Calendula officinalis **CALÉNDULA** (véase p. 43)	Antiinflamatoria y astringente para las heridas; antiséptica; útil contra la irritación local.
	Chrysanthemum morifolium **JU HUA** (véase p. 181)	Antibacteriana, antiinflamatoria y hepática; útil para los problemas oculares persistentes.
	Euphrasia officinalis **EUFRASIA** (véase p. 181)	Astringente, anticatarral y antiinflamatoria.

HISTORIA CLÍNICA

Estado catarral con resultado de sordera

PACIENTE: Robert, un activo muchacho de 12 años, se había vuelto introvertido y empezaba a retrasarse en el colegio.

CASO Y SÍNTOMAS: Robert había sufrido catarros constantes desde que era pequeño. Siempre tenía los oídos taponados y era proclive a las infecciones; cuando todavía andaba a gatas, había sufrido secreciones pegajosas en los oídos de forma persistente. Se había sometido a diversos tratamientos y llevaba tres años con tubos de drenaje. Su audición era cada vez peor, lo que tenía como resultado que el trabajo escolar y las conversaciones en el recreo le resultaran cada vez más difíciles. Se quejaba de un zumbido constante y cada vez que nadaba sufría dolor de oídos e infecciones. Su dieta era la típica de un joven de su edad consistía en muy poca verdura y más de medio litro de leche al día.

TRATAMIENTO: El tratamiento con hierbas medicinales incluyó tinturas de vara de oro, equinácea púrpura y potentilla, junto con cápsulas de *Hydrastis canadensis*. Durante un mes de prueba, la madre de Robert sustituyó todos los productos lácteos de su dieta por leche de soja, e incorporó más verdura y pescado a la misma para potenciar la ingesta de minerales y vitaminas.

RESULTADO: Tras sólo dos semanas de administración de las hierbas y una dieta sin leche, la audición de Robert había mejorado. A los tres meses, no había padecido infecciones ni catarros en seis semanas, y podía nadar sin sufrir infecciones de oídos. Se fueron suprimiendo gradualmente las hierbas y, tres meses más tarde, tras un chequeo en el hospital, fueron eliminados los tubos de drenaje. No tiene quejas respecto a su dieta pobre en lácteos y un helado de vez en cuando no le causa problemas.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se administran 1-2 ml de tintura, tres veces al día.	Se combina con anticatarrales como *Hydrastis canadensis*, o con eufrasia. En tintura: 10 gotas de *Hydrastis*, o hasta 5 ml de eufrasia por dosis.	
Se toman 2 cápsulas de 200 mg o 20 gotas de tintura 3 veces al día, o se añaden 10 ml a 100 ml de agua y se usa en forma de gotas para los oídos.	Se añade polvo de eufrasia a las cápsulas como remedio anticatarral complementario.	No debe administrarse durante el embarazo ni en caso de tensión alta; no superar la dosis recomendada.
En infusión o tintura.	Se combina la tintura con otra de flor de saúco, como anticatarral, o con 10 gotas de tintura de potentilla para centrar la acción en los oídos.	
El aceite de infusión frío se administra en forma de gotas para los oídos.	Puede reforzarse su acción con hierbas antibióticas como la equinácea púrpura en cápsulas, con anticatarrales como la flor de saúco en infusión, o cápsulas de eufrasia.	No se deben utilizar gotas para los oídos si hay riesgo de que el tímpano esté perforado.
Se lavan los ojos con un baño de una infusión suave bien colada (10 g de hierba en 500 ml de agua).	En caso de infección, puede complementarse con antibacterianos como la equinácea púrpura por vía interna.	
Se empapa una gasa en tintura muy diluida y se aplica sobre los ojos en compresas, se lavan los orzuelos con 5 ml de tintura en 50 ml de agua.	Se usa aisladamente.	
En infusión o tintura.	Se combina con anticatarrales como la eufrasia o la flor de saúco, o con hierbas hepáticas como la agrimonia y la consuelda menor.	
Se empapa una gasa en una infusión y se aplica sobre los ojos a modo de compresa; o se lavan éstos con un baño de agua con 5-10 gotas de tintura.	En caso de infección, puede complementarse con antibacterianos como la equinácea púrpura por vía interna.	

CLAVE

Partes aéreas

Flores

Hojas

Pétalos

Rizoma

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
ÚLCERAS BUCALES Úlceras dolorosas en la boca, a menudo relacionadas con infecciones por hongos o bacterias. Pueden estar asociadas a un consumo excesivo de azúcar y otros alimentos que favorecen la proliferación de los hongos. La aparición simultánea de grietas en los labios puede indicar una deficiencia vitamínica. SÍNTOMAS CLAVE • Áreas dolorosas blancas y abultadas, que pueden ser muy persistentes.	*Commiphora molmol* **MIRRA** (véase p. 50) (Resina)	Hierba antimicrobiana y astringente que cicatriza las heridas.
	Polygonum historta **BISTORTA** (véase p. 180)	Astringente, emoliente y antiinflamatoria; es también útil para otras inflamaciones de la boca.
	Salvia officinalis var. *purpurea* **SALVIA PÚRPURA** (véase p. 95)	Antiséptica y astringente. Apropiada también para la gingivitis y los trastornos de las encías.
AFTAS Agrupaciones de pequeñas pústulas, o "calenturas", en torno a los labios. Una vez que se ha producido la infección por el virus *Herpes simplex*, las aftas tienden a recurrir siempre que el sistema inmunitario queda afectado por las infecciones, el estrés o la fatiga. SÍNTOMA CLAVE • Área dolorosa o con sensación de hormigueo y pinchazos.	*Lavandula spp.* **LAVANDA** (véase p. 73)	Antiséptico tópico.
	Melaleuca alternifolia **CAYEPUT** (véase p. 182)	Antibiótico, estimula el sistema inmunitario.
IRRITACIÓN DE GARGANTA Este síntoma, muy común, puede aparecer asociado a una infección o a la irritación por productos químicos. Puede acompañar a la amigdalitis, la faringitis o la laringitis. SÍNTOMAS CLAVE • Dolor en la parte trasera de la boca. • Dificultad para tragar. • Garganta enrojecida e irritada. • Voz ronca y afonía. • Puede aparecer fiebre, o catarro.	*Agrimonia eupatoria* **AGRIMONIA** (véase p. 31)	Astringente y cicatrizante de las membranas mucosas.
	Alchemilla vulgaris **PIE DE LEÓN** (véase p. 32)	Astringente; reduce las inflamaciones; útil contra la laringitis.
	Echinacea spp. **EQUINÁCEA PÚRPURA** (véase p. 53)	Antibacteriana, astringente; útil para todos los problemas de garganta, incluyendo la amigdalitis.
	Lythrum salicaria **SALICARIA** (véase p. 181)	Astringente; reduce las inflamaciones; útil si el trastorno está asociado a un catarro febril.
AMIGDALITIS Inflamación de las amígdalas, normalmente asociada a una infección bacteriana o viral. SÍNTOMAS CLAVE • Gran irritación de garganta. • Dificultad para tragar. • Fiebre. • Amígdalas enrrojecidas e hinchadas que pueden segregar pus. *IMPORTANTE: Los abscesos en las amígdalas (amigdalitis supurativa) requieren atención médica.*	*Baptisia tinctoria* **ÍNDIGO** (véase p. 182)	Antimicrobiana, anticatarral; depura el sistema linfático; bueno para las infecciones persistentes.
	Galium aparine **PRESERA** (véase p. 62)	Alterante; depura el sistema linfático; bueno para todos los trastornos linfáticos, incluyendo la fiebre glandular y las adenoides.
	Graphtalium uliginosum **GNAFALIO** (véase p. 181)	Antiinflamatorio; tonifica las membranas mucosas; también es útil contra la laringitis, la faringitis y la amigdalitis supurativa.
	Phytolacca americana **GRANA** (véase p. 85)	Anticatarral; depura el sistema y reduce las hinchazones linfáticas.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se añaden 5-10 gotas de aceite o 5 ml de tintura a un vaso de agua templada y se emplea como colutorio.	Se añaden 5 ml de tintura de salvia o romero al enjuague, o se mastican arándanos negros tras enjuagarse la boca para enmascarar el sabor.	Evitar durante el embarazo.
Para hacer enjuagues se emplea una decocción o se añaden 5 ml de tintura a un vaso de agua.	Se añaden antibacterianos cicatrizantes como la consuelda menor, el romero, el arándano negro o el índigo al agua para los enjuagues. Para los problemas persistentes, se administra internamente equinácea púrpura o ajo.	
Para hacer enjuagues se emplea una infusión o se añaden 10 ml de tintura a un vaso de agua.	Se añade tintura de romero al agua para los enjuagues, o equinácea púrpura para aumentar su acción antibacteriana.	Durante el embarazo deben evitarse las dosis terapéuticas.
Se mezclan 10 gotas de aceite en 25 ml de aceite excipiente y se aplica sobre el área afectada.	Se usa solo; si las aftas anuncian un resfriado, se administra por vía interna equinácea púrpura o ajo.	
Se mezcla el aceite esencial con 10 veces su volumen de aceite excipiente, y se aplica sobre el área afectada en el momento en que el afta en desarrollo empieza a dar punzadas.	Se usa solo. Si las aftas recurren con frecuencia, se emplea el *huang qi* para estimular el sistema inmunitario o comprimidos comerciales de ginseng siberiano para aumentar la tolerancia al estrés.	
Se hacen gárgaras con una infusión, o con 10 ml de tintura diluida en un vaso de agua templada.	Se usa solo, o con tintura de salvia púrpura o romero en gargarismos.	
Se hacen gárgaras con una infusión, o con 10 ml de tintura diluidos en un vaso de agua templada.	Se añaden 5 ml de tintura de romero o salvia púrpura, o hasta 5 gotas de tintura de cayena al agua para gargarismos en caso de laringitis.	Evitar durante el embarazo.
Se hacen gárgaras con 10 ml de tintura diluidos en un vaso de agua templada, y después se traga.	Se usa solo.	Las dosis altas pueden causar náuseas y mareos.
Se hacen gárgaras con la infusión, o con 10 ml de tintura diluidos en un vaso de agua templada.	Se le pueden añadir anticatarrales astringentes como la potentilla y el gnafalio o aldoconera al agua para las gárgaras.	
Se toman 10-20 gotas de tintura tres veces al día.	Puede combinarse con otros antibacterianos como la equinácea púrpura, la grana seca o el tomillo, hasta 5 ml de tintura.	No debe excederse la dosis fijada; las dosis altas pueden causar vómitos.
Se toma en infusión o se beben 10 ml de jugo fresco tres veces al día.	Puede combinarse con antibacterianos como la ranunculácea *Hydrastis* (5-10 gotas), la equinácea púrpura (hasta 10 ml), o la grana seca (10-20 gotas) que se añaden al jugo en forma de tintura; puede apoyarse su acción con gargarismos, como para la irritación de garganta.	
Se hacen gárgaras con la infusión o la tintura.	Se combina con tinturas de presera o equinácea como antibacterianos y limpiadores linfáticos.	
Se toman 10-20 gotas de tintura elaborada con la raíz seca, tres veces al día (la raíz fresca es tóxica).	Puede combinarse con limpiadores linfáticos como la presera o con antibacterianos refrescantes como la hidrastia, hasta 5 ml de tintura.	No sobrepasar la dosis; evítese durante el embarazo.

CLAVE

Partes aéreas

Aceite esencial

Hojas

Raíz

Tallo

Planta entera

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

PIEL Y CABELLO

EL ENFOQUE NATURÓPATA de los problemas de la piel se centra en la recuperación del equilibrio interno, a menudo mediante hierbas medicinales limpiadoras o refrescantes, en lugar de cremas que pueden aliviar los síntomas, pero no hacen gran cosa por tratar la causa del problema. En la medicina ayurvédica, se hace igual hincapié en la recuperación del equilibrio: el exceso de *pitta* (fuego) hace que la sangre se sobrecaliente y envenene la piel, el exceso de *vata* (viento) produce sequedad y picores, mientras que el exceso de *kapha* (humedad) produce llagas húmedas o supurantes. El tratamiento se efectúa con hierbas refrescantes, hidratantes o desecantes y una dieta apropiada. Para los chinos, la piel está asociada con los pulmones, el *wei qi* (energía defensiva) y los fluidos corporales. Los tratamientos basados en esta filosofía están siendo empleados para el eczema infantil en un hospital de Londres. Se ha logrado aliviar el eczema seco y escamoso, difícil de tratar con los esquemas actuales de la medicina occidental, por medio de hierbas refrescantes chinas, que hacen aumentar los fluidos corporales. Los trastornos parasitarios o por hongos de la piel, y los problemas del cabello, pueden obedecer a una debilidad inmunitaria o energética, y pueden tratarse con hierbas tónicas e inmunoestimulantes.

Véase también: candidiasis, pp. 156-7; verrugas, pp. 160-1; hongos vaginales, pp. 168-9; picjos, pp. 176-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
ECZEMA Inflamación de la piel, asociada a alergias, a la tensión nerviosa o a irritantes químicos o metálicos. Puede estar muy localizado, si obedece a un irritante como la correa de un reloj, pero el eczema alérgico puede afectar a todas las partes del cuerpo. A menudo aparece en los pliegues dérmicos, como los del interior de los codos o debajo de las mamas. SÍNTOMAS CLAVE • Áreas enrojecidas e inflamadas. • Picor. • Secreción de suero en los puntos descarnados. • Formación de costras de suero. • En los casos agudos, las lesiones pueden sangrar.	*Arctium lappa* **LAMPAZO** (véase p. 38)	Limpiadora, diurética y laxante; para estados tóxicos de la piel, especialmente el eczema escamoso.
	Fumaria officinalis **FUMARIA** (véase p. 181)	Limpiadora, diurética y laxante; elimina de la sangre las toxinas que afectan a la piel.
	Oenothera biennis **HIERBA DEL ASNO** (véase p. 181) *(Aceite de semillas)*	El aceite de semillas contiene ácidos grasos esenciales, necesarios para la salud de los tejidos.
	Paeonia lactiflora **CHI SHAO YAO** (véase p. 83)	Refresca y estimula el flujo sanguíneo; útil para los estados "calientes".
	Stellaria media **PAMPLINA** (véase p. 100)	Suavizante y ligeramente astringente, cicatriza las heridas, alivia la irritación y contribuye a curar las lesiones.
	Urtica dioica **ORTIGA** (véase p. 108)	Astringente, tónico y estimulante circulatorio; útil si el eczema está asociado a trastornos de la circulación.
	Viola tricolor **TRINITARIA** (véase p. 114)	Antiinflamatoria, diurética y laxante; especialmente útil contra el eczema húmedo.
ACNÉ Inflamación de las glándulas sebáceas de la piel, que puede empezar con puntos negros. Es especialmente frecuente entre los adolescentes. SÍNTOMAS CLAVE • Pústulas inflamadas. • Piel excesivamente grasa. • Quistes infectados y cicatrices en los casos graves.	*Allium sativum* **AJO** (véase p 33) *(Bulbo)*	Antibacteriana y antifúngica: una acción antiséptica apropiada para las infecciones de la piel.
	Brassica oleracea **COL** (véase p. 42)	Antibacteriana y antiinflamatoria; nutritiva y cicatrizante.
	Melaleuca alternifolia **CAYEPUT** (véase p. 182)	Poderoso antibacteriano para las infecciones de la piel.

HISTORIA CLÍNICA
Acné en la adolescencia

PACIENTE: Edward, de 17 años, estudiante.

CASO Y SÍNTOMAS: Edward tenía acné, con pústulas alrededor de la nariz y en las mejillas. El problema había comenzado 18 meses antes y había padecido también un fuerte catarro y enfriamientos recurrentes durante casi un año. Su dieta distaba mucho de ser perfecta, con un exceso de chocolate, fritos, aperitivos y bebidas gaseosas. Reconocía que era muy goloso, lo que según su madre significaba dos barras de chocolate al día y todas las galletas que encontraba cuando llegaba a casa después de clase.

TRATAMIENTO: A Edward no le hacía gracia la perspectiva de tenerse que frotar la cara con ajo todas las noches, o lavarse con agua de col, por lo que se empleó en su lugar aceite de cayeput en agua de rosas como loción. Los remedios administrados por vía interna se centraron en la eliminación de la humedad y el calor del sistema, así como en estimular el sistema inmunitario. Las manchas que tenía alrededor de la nariz sugerían un exceso de calor pulmonar, por lo que se incluyeron en el tratamiento el *huang qin* y el *sang bai pi*, junto con *chi shao yao*, trinitaria, romaza y equinácea. Edward prometió también esforzarse por reducir su consumo de chocolate.

RESULTADO: Al cabo de seis semanas el acné había cedido considerablemente y el catarro había desaparecido. Entonces llegaron los exámenes. Entre las sesiones de estudio, Edward consumía una barra de chocolate tras otra, y el acné y el catarro no tardaron en reaparecer. Afortunadamente, se dio cuenta de que su afición al dulce era un factor que contribuía a sus problemas y, tras otro tratamiento con plantas medicinales, ha conseguido evitar el consumo excesivo de chocolate.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toma en decocción, o hasta 4 ml de tintura tres veces al día.	Puede combinarse con otras plantas limpiadoras como la romaza, la escrofularia, la presera, la trinitaria y el trébol rojo de los prados. Se añaden las flores y las hojas a la decocción durante tan sólo 1-2 minutos.	
Se toma en infusión, o hasta 4 ml de tintura tres veces al día.	Puede combinarse con tinturas de otras hierbas limpiadoras como el lampazo, la romaza, la escrofularia y la presera.	
Se toman 3 g al día en forma de cápsulas (1-2 g diarios en niños).	Se usa solo.	
Lo mejor es emplearla combinada, en forma de tintura o decocción.	Se combina con hierbas refrescantes y limpiadoras como el *shen di huang*, la trinitaria, el *mu dan pi*, el *fang feng* y el *mu tong* para realzar su efecto.	
Se aplica en ungüento o crema según sea necesario; se añade una cucharada sopera de aceite de infusión al agua del baño.	Se usa solo.	
Se toma en infusión o tintura, o se emplea externamente en forma de crema o ungüento.	Se usa solo, o se añaden otras hierbas limpiadoras como la trinitaria, el trébol rojo, la escrofularia o la presera a la infusión o la tintura.	
Se toma en infusión o tintura, o se emplea externamente en forma de crema o ungüento.	Se usa externamente por sí sola. Puede combinarse con presera, ortiga, trébol rojo y fumaria como plantas limpiadoras o tónicas.	No debe administrarse en dosis elevadas.
Se frota el área afectada con un diente de ajo cortado.	Se usa solo. El ajo se añade a los platos en la cocina; puede limitarse su olor masticando perejil.	Debido a su olor, debe aplicarse por la noche.
Se licúan 250 g de hojas frescas con 250 ml de hamamelis destilado, se filtra, se añaden 2 gotas de aceite de limón y se emplea como loción.	Se usa sola, pero pueden administrarse como limpiadores adicionales las tinturas de presera, romaza y lampazo. Deben reducirse los alimentos azucarados y ácidos en la dieta.	
Se añade 1 ml de aceite de cayeput a 10 ml de agua, o a agua de rosas y hamamelis destilado a partes iguales. Se emplea como loción.	Se emplea sola, pero pueden administrarse internamente presera, romaza, lampazo o equinácea a modo de plantas limpiadoras o antibacterianas adicionales.	

CLAVE

Partes céreas

Aceite esencial

Hojas

Raíz

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
PSORIASIS Se debe a una sobreproducción de queratinocitos dérmicos, que no llegan a madurar para producir queratina normal. Puede estar asociada a una disfunción inmunitaria y puede aparecer tras una infección por estreptococos o una herida en la piel. También puede estar ligada a una personalidad tensa y aislada, así como a la renuencia al contacto con otras personas. Puede verse agravada por el estrés y las preocupaciones. La tendencia a la psoriasis tiene a menudo carácter familiar. SÍNTOMAS CLAVE • Manchas de piel roja, a menudo con escamas plateadas. • Ciclos de remisión y recurrencia.	*Galium aparine* **PRESERA** (véase p. 52)	Limpiadora, diurética y astringente; útil para muchos tipos de problemas de la piel.
	Rumex crispus **ROMAZA** (véase p. 182)	Limpiadora, diurética y laxante; estimula el flujo biliar y elimina toxinas.
	Scrophularia nodosa **ESCROFULARIA** (véase p. 97)	Antiinflamatoria, limpiadora y estimulante circulatorio; útil para muchas enfermedades crónicas de la piel.
	Solanum dulcamara **DULCAMARA** (véase p. 180)	Antiinflamatoria y tónico biliar; útil cuando la psoriasis se asocia a trastornos reumáticos.
	Trifolium pratense **TRÉBOL ROJO DE LOS PRADOS** (véase p. 105)	Limpiadora y diurética; útil para muchos problemas de la piel, incluyendo el eczema.
INFECCIONES POR HONGOS La tiña, el pie de atleta y otras infecciones dérmicas se deben a hongos como *Microsporum*, *Trichophytum* y *Epidermophytum*. Las áreas más frecuentemente afectadas son los dedos de los pies y el cuero cabelludo. SÍNTOMAS CLAVE • Manchas rojas muy irritantes. • Descamación o "pelado" de la piel.	*Aloe vera* **ÁLOE** (véase p. 34) (*Gel*)	Emoliente, refrescante para la piel irritada, antiparasitaria; útil contra la sarna.
	Calendula officinalis **CALENDULA** (véase p. 43)	Antifúngica y astringente; cicatriza las heridas; suavizante para la piel seca o inflamada.
	Commiphora mormol **MIRRA** (véase p. 50) (*Resina*)	Antifúngica, estimulante inmunitaria, astringente.
PÉRDIDA DEL CABELLO (ALOPECIA) Puede ser total o parcial; en los hombres es a menudo hereditaria. La pérdida ligera puede deberse a una deficiencia vitamínica. SÍNTOMA CLAVE • Aparición de calvas o pelos sueltos.	*Arnica montana* **ÁRNICA** (véase p. 180)	Estimula la circulación sanguínea.
	Artemisia abrotanum **ABRÓTANO** (véase p. 182)	Remedio tradicional para estimular el crecimiento del cabello, aunque no existe base científica que justifique su reputación.
CANAS PREMATURAS Pueden ser hereditarias o estar relacionadas con el estrés o la menopausia prematura. SÍNTOMA CLAVE • El cabello empieza a perder su color a los 20-30 años de edad.	*Polygonum multiflorum* **HE SHOU WU** (véase p. 181)	Tónico renal chino para la menopausia y las canas prematuras.
	Salvia officinalis **SALVIA** (véase p. 95)	Remedio tradicional empleado para devolver el color al cabello, posiblemente debido a sus propiedades tónicas y hormonales.
CASPA Pequeñas escamas de piel muerta en el cuero cabelludo. Puede ir acompañada de dermatitis seborreica y estar asociada a una infección por levaduras. SÍNTOMAS CLAVE • Escamas blancas que caen sobre los hombros. • Pelo seco y quebradizo, o grasiento con escamas amarillentas.	*Quillaja saponaria* **QUILLAY** (véase p. 132)	Limpiadora y antiinflamatoria; rica en saponinas.
	Rosmarinus officinalis **ROMERO** (véase p. 92)	Astringente, antiséptica y estimulante circulatorio; es también útil contra la psoriasis que afecta al cuero cabelludo.

Utilización	Combinaciones	Precauciones
Se toman 10 ml de jugo fresco o una infusión tres veces al día; también se usa externamente en forma de ungüento o crema.	Combina bien con el trébol rojo para reducir la sobreproducción de células y con estimulantes limpiadores como la ortiga y la escrofularia. Se emplean 3 partes de presera y 1 o 2 partes de otras hierbas.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Combina bien con el lampazo como limpiador general. Se añade vino de mahonia o escrofularia para contribuir a limpiar y refrescar el hígado.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Junto con el trébol rojo o la trinitaria, así como con otras hierbas limpiadoras como la presera y la romaza, contribuye a normalizar el crecimiento de la piel.	Estimulante cardíaco, no debe administrarse en caso de anomalías en el ritmo cardíaco.
Se administra una decocción de 15 g en 500 ml de agua en tres dosis equivalentes a un vaso de vino al día, o hasta 7,5 ml de tintura diarios.	Su usa sola o combinada con hierbas limpiadoras como la romaza y la escrofularia. Pueden añacirse nervinos como la escutelaria si el estrés desempeña un papel importante.	A dosis altas puede producir naúseas y palpitaciones.
Se toma en infusión o en tintura; también se aplica externamente en forma de crema o ungüento.	Puede combinarse con hierbas antiinflamatorias y limpiadoras como la presera, la dulcamara, la romaza o 10 gotas de tintura de *arbor vitae*.	
Se aplica el gel de la hoja fresca directamente sobre el área afectada; también puede emplearse el ungüento.	Se emplea sola.	
Se utiliza en forma de crema o ungüento, o se usa la infusión como pediluvio o baño.	Se añaden 5 ml de aceite de cayeput a 500 ml de infusión para obtener un baño que potencia la acción antifúngica.	
Se añaden 10 gotas de aceite o 10 ml de tintura a 100 ml de agua y se emplea como baño. También puede tomarse 1 ml de tintura 3 veces al día.	Se usa sola. Externamente, se añade una cantidad igual de *arbor vitae*, o se añade mirra a la crema de caléndula. Internamente, se administran cápsulas de equinácea púrpura.	No se debe ingerir durante el embarazo.
Se aplica en forma de crema o ungüento en las áreas afectadas, o se utiliza la tintura muy diluida como aclarado para el cabello.	Tratamiento de apoyo con nervinos (véase pp. 162-5) y suplementos de vitamina B. Se toman infusiones de ortiga y lampazo como estimulantes limpiadores.	No debe usarse si la piel está abierta. No se debe ingerir.
Tomar 10-20 gotas de tintura tres veces al día; se usa la infusión para el aclarado del cabello.	Tratamiento de apoyo con nervinos; se añade ortiga, romero o salvia a la infusión; se administran suplementos minerales y de vitamina B.	No administrar en absoluto durante el embarazo.
Se toma en forma de decocción o tintura (hasta 15 ml diarios). Existen preparados comerciales.	Su usa sola o se combina con tónicos como *nu zhen zi*, *shu di huang* o *buchu*. Se emplean dos partes de *he shou wu* y *shu di huang* por cada parte de otras hierbas.	No debe tomarse en caso de diarrea.
Se toma en infusión; se usa la infusión como agua de aclarado para el cabello.	Se puede añadir romero y ortiga a la infusión para el aclarado con el fin de contribuir al oscurecimiento del cabello.	No deben administrarse dosis terapéuticas durante el embarazo o en caso de epilepsia.
Se mezclan 500 ml de decocción con 200 g de jabón blando y se usa como champú.	Se usa sola.	Sólo para uso externo. No debe ingerirse.
Se emplea la infusión para aclarar el cabello; se maceran 15 g de la hierba en 250 ml de champú corriente durante 2 semanas antes de usarlo.	Se añade raíz de ortiga al aclarado como estimulante circulatorio y tónico limpiador.	

CLAVE

Partes aéreas

Aceite esencial

Flores

Corteza interior

Hojas

Pétalos

Raíz

Corteza de la raíz

Tallo

Ramas

Planta entera

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas* pp. 120-5.

CORAZÓN, SANGRE Y CIRCULACIÓN

LAS ANTIGUAS TRADICIONES médicas consideraban el corazón mucho más que una simple bomba que hacía circular la sangre. Para la medicina ayurvédica es el asiento del alma, mientras que según la medicina china almacena el *shen* (el sentido de la propiedad y la conducta correcta). Lo que para la medicina occidental moderna puede ser un trastorno mental o nervioso, para la medicina china es una falta de armonía del *shen*, por lo que se emplean plantas como el *fu ling*, que elimina la "humedad" del corazón y actúa como sedante para "apaciguarlo". Las plantas medicinales cardíacas de Occidente tienen una serie de acciones más ortodoxas.

Desde que se descubrió que en 1768 el digital *(Digitalis purpurea)* era un poderoso remedio cardíaco, los científicos han estado investigando los tratamientos vegetales. Algunos siguen siendo importantes en la medicina moderna; otros son apropiados para su uso casero. Los tés de espino albar y tilo, por ejemplo, son lo suficientemente seguros como para utilizarlos durante el embarazo. Las hierbas también sirven de ayuda para controlar la *bête noire* de nuestros días, el colesterol: muchas de ellas son muy eficaces para reducir su nivel en sangre y contribuir a la prevención de la aterosclerosis.

Véase también: heridas y hemorragias, pp. 126-7; hemorroides, pp. 154-5; úlceras varicosas, pp. 160-1; menstruación abundante, pp. 168-9.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
TENSIÓN ALTA También llamada hipertensión, debe ser considerada un síntoma de desequilibrio en el organismo y no una enfermedad en sí misma. Puede estar relacionada con la aterosclerosis y los trastornos cardíacos y hepáticos. SÍNTOMAS CLAVE • Dolores de cabeza. • Problemas oculares. • Mareos o desmayos. • Detección de tensión alta en exámenes sucesivos. • Presión diastólica (el valor más bajo de los dos obtenidos al tomar la tensión) superior a 95-105 mm / Hg. *IMPORTANTE: No se debe sustituir la medicación ortodoxa por plantas medicinales sin consultar a un especialista.*	*Achilea millefolium* **MILENRAMA** (véase p. 30)	Relaja los vasos sanguíneos periféricos y mejora el flujo sanguíneo.
	Chrysanthemum morifolium **JU HUA** (véase p. 181)	Dilata las arterias coronarias y aumenta el flujo sanguíneo; disipa el "calor hepático", que puede causar hipertensión.
	Crataegus spp. **ESPINO ALBAR** (véase p. 51) *(Ápices florales)*	Mejora la circulación coronaria, fortalece el músculo cardíaco; contribuye a estabilizar la tensión sanguínea y la función cardíaca.
	Stachys officinalis **BETÓNICA** (véase p. 99)	Tónico circulatorio, relajante y sedante; calma el corazón.
	Tilia europaea **TILO** (véase p. 181)	Relaja y restaura los vasos sanguíneos; ayuda a prevenir la arteriosclerosis.
	Viburnum opulus **DURILLO** (véase p. 113)	Relajante muscular suave para el sistema vascular; reduce la tensión sanguínea diastólica.
TENSIÓN BAJA También llamada hipotensión; hay doctores que no la consideran grave, pero para muchos otros es significativa. SÍNTOMAS CLAVE • Cansancio general. • Constitución débil. • Mareos y/o desmayos. • Palpitaciones y arritmias cardíacas. *IMPORTANTE: Si la tensión sistólica (el valor más alto de los dos obtenidos) no sube de 110 mm / Hg, se debe buscar ayuda médica.*	*Convallaria majalis* **LIRIO DEL VALLE** (véase p. 181)	Estimula las contracciones del corazón y mejora su eficiencia; útil para los corazones débiles, lesionados y ancianos.
	Cytisus scoparius **RETAMA** (véase p. 180) *(Ápices florales)*	Regula el latido cardíaco estabilizando las arritmias asociadas a la tensión baja y los fallos cardíacos.
	Leonurus cardiaca **MANO DE SANTA MARÍA** (véase p. 74)	Relajante para las palpitaciones y las arritmias; tiene una acción estimulante sobre el corazón.
	Rosmarinus officinalis **ROMERO** (véase p. 92)	Tónico para los sistemas nervioso y circulatorio; útil para los que se cansan rápidamente y para ancianos y personas debilitadas.

HISTORIA CLÍNICA

Tensión alta con síntomas de menopausia

PACIENTE: Sarah, de 52 años, divorciada, con una hija en la universidad a la que mantener. Repartía el tiempo entre sus ancianos padres y su trabajo como músico.

CASO Y SÍNTOMAS: A Sarah se le había diagnosticado una ligera hipertensión 10 años atrás. Se le recetaron betabloqueantes, pero dado su rechazo al consumo de drogas no tardó en abandonar el medicamento, y recurrió a varios remedios comerciales homeopáticos y a base de hierbas. Ocho años más tarde, en otra revisión, se le diagnosticó glaucoma y una presión sanguínea de 180-110 mm / Hg. También presentaba síntomas de menopausia, dolores en la parte baja de la espalda, mareos, y tendencia al tinnitus, palpitaciones y sofocos siempre que sufría una alteración emocional o hacía esfuerzos. Su médico le recomendó que volviera a tomar betabloqueantes.

TRATAMIENTO: Se emplearon hierbas (*shu di huang*, el *shan zhu yu*, el *mu dan pi* y el *he shou wu)* para potenciar la energía renal y nutrir el hígado, en lugar de utilizar drogas para ralentizar el ritmo cardíaco. También se le administró un té de hierbas que contenía *ju hua*, espino albar y mano de Santa María.

RESULTADO: Al cabo de un mes, los sofocos habían desaparecido, sufría menos palpitaciones y tenía más energía; sus mareos habían desaparecido. La tensión sanguínea había bajado a 155-95 mm / Hg. Se continuó el tratamiento durante tres meses y, para entonces, su presión sanguínea se había estabilizado en 140-85 mm / Hg, por lo que sólo siguió tomando el té de hierbas. A los seis meses, durante un examen rutinario, su presión sanguínea se mantenía y el glaucoma había mejorado.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Añadir 15 g de hierba a 500 ml de agua para la infusión; se toman hasta 2,5 ml de tintura tres veces al día.	Puede combinarse con tilo si hay problemas de arteriosclerosis, o con tónicos cardíacos como el espino albar.	No deben administrarse dosis altas durante el embarazo.
Se toma en forma de infusión o tintura.	Puede combinarse con hierbas hepáticas como el *gou qi zi*, con diuréticos como el *fu ling* o la hoja de diente de león, o con sedantes, dependiendo de la causa de la hipertensión.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Puede combinarse con tilo y milenrama, o con hierbas como el durillo para relajar los vasos sanguíneos.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Combinar con tilo o *fu ling*, especialmente si el estrés es un factor importante: se utilizan 2 partes de betónica por cada parte de otras hierbas.	No deben administrarse dosis altas durante el embarazo.
Se toma en infusión, o bien en tintura (hasta 10 ml diarios).	Se combina con espino albar como tónico cardíaco, o con ginkgo, si la arterioesclerosis es significativa.	
Se toma en forma de decocción o tintura.	Se combina con tónicos cardíacos como el espino albar o sedantes como la valeriana si la tensión es significativa.	
En el Reino Unido, Nueva Zelanda y Australia su uso está restringido a los profesionales. La dosis máxima de seguridad en el R. Unido es máx. 1 ml de tintura tres veces al día.	Se debe recetar con un diurético como el diente de león o con hierbas como el espino albar o ginkgo, dependiendo de la causa.	Sólo debe administrarse con arreglo a lo prescrito; en dosis altas puede causar vómitos intensos.
Se toma una infusión hecha con 15 g de hierba en 500 ml de agua, o hasta 5 ml de tintura al día.	Se emplea junto con tónicos como el espino albar (o el lirio del valle, si lo prescribe un especialista), dependiendo de la gravedad de los síntomas.	No emplear durante el embarazo, ni sin estar familiarizado con las hierbas (véase p. 180).
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se combina con romero y *fu ling* para una acción tónica y calmante.	No debe emplearse durante el embarazo.
Se toma en infusión o hasta 10 ml de tintura al día; se dan friegas con el aceite diluido en el pecho, sobre el corazón.	Puede combinarse con tónicos como la betónica y la mano de Sta. María.	

CLAVE

Partes aéreas

Corteza

Bayas

Flores

Hojas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
MALA CIRCULACIÓN Puede ser signo de un trastorno cardíaco más grave, pero a menudo no es más que una tendencia heredada y no supone un problema grave. SÍNTOMAS CLAVE • Manos y pies excepcionalmente fríos. • Tendencia a los sabañones. • Dedos blancos o "muertos" (fenómeno de Raynaud)	*Capsicum frutescens* **CAYENA** (véase p. 46)	Calorífica, favorece la sudoración; poderoso estimulante circulatorio.
	Cinnamomum cassia **GUI ZHI** (véase p. 48)	Cálida, favorece la sudoración; estimula la circulación tanto de la sangre como del *qi* (energía).
	Zanthoxylum americanum **FRESNO ESPINOSO** (véase p. 182)	Estimulante circulatorio, favorece la sudoración; calorífica en todos los estados "fríos".
	Zingiber officinalis **JENGIBRE** (véase p. 115)	Poderoso estimulante circulatorio, relaja los vasos sanguíneos, favorece la sudoración; muy calorífica.
ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS Asociado a depósitos grasos acumulados en los vasos sanguíneos, tal vez como mecanismo de protección para contrarrestar los daños producidos por el tabaco y otros contaminantes; aumenta el riesgo de sufrir apoplejía. SÍNTOMAS CLAVE • Tensión alta. • Los vasos sanguíneos pueden resultar duros al tacto. • Trastornos oculares. • Dolor repentino e intenso en las piernas al caminar (claudicación).	*Ginkgo biloba* **GINKGO** (véase p. 64)	Relaja los vasos sanguíneos y mejora el flujo sanguíneo en la arterioesclerosis cerebral; alivia la claudicación intermitente.
	Vinca major **VINCAPERVINCA** (véase p. 181)	Contiene vincamina, que mejora el flujo sanguíneo en la arterio-esclerosis cerebral y puede ser de ayuda en la apoplejía; tónico para las arteriolas cerebrales.
	Viscum album **MUÉRDAGO** (véase p. 181)	Fortalece las paredes de los capilares, reduce la inflamación y estimula la reparación; disminuye el ritmo cardíaco.
ANEMIA (ferropénica) Niveles bajos de hemoglobina que pueden deberse a una dieta desequilibrada, a menstruaciones intensas o a trastornos digestivos. SÍNTOMAS CLAVE • Falta de respiración y/o palpitaciones. • Las uñas o el interior de los párpados se muestran muy pálidos. • Dolores de tipo reumático.	*Angelica sinensis* **DANG GUI** (véase p. 36)	Nutre la sangre y vigoriza la circulación. Contiene vitamina B12 y ácido fólico; puede contribuir a la prevención de la anemia perniciosa.
	Urtica dioica **ORTIGA** (véase p. 108)	Rica en hierro y otros minerales y vitaminas; altamente nutritiva.
COLESTEROL ALTO Los niveles altos de lípidos (como el colesterol) en sangre pueden producir aterosclerosis y aumentar el riesgo de un ataque al corazón. Se asocian con un exceso de grasas saturadas en la dieta, pero puede ser un trastorno hereditario. El colesterol es necesario para muchos procesos orgánicos, y no es intrínsecamente dañino. SÍNTOMA CLAVE • Niveles elevados de lípidos en los análisis de sangre.	*Allium sativum* **AJO** (véase p. 33) (*Bulbo*)	Reduce el nivel de colesterol en sangre; se ha demostrado que reduce el riesgo de aterosclerosis y ataques al corazón.
	Avena sativa **AVENA** (véase p. 40)	Reduce el nivel de colesterol en sangre, especialmente el de las lipoproteínas de baja densidad.
	Camellia sinensis **TÉ OOLONG** (véase p. 44)	Contiene fenoles que inhiben la absorción del colesterol; estimulante circulatorio y tónico para los vasos sanguíneo; contribuye a la prevención de la ateroscleros.s.
FRAGILIDAD DE LOS CAPILARES Debilidad de las paredes de los vasos sanguíneos. SÍNTOMAS CLAVE • Tendencia a la aparición de cardenales. • Hemorragias retinales.	*Fagopyrum esculentum* **TRIGO SARRACENO** (véase p. 180)	Rico en rutina (repara las paredes de las arteriolas); específico para las hemorragias retinales.
	Viola tricolor **TRINITARIA** (véase p. 114)	Contiene flavonoides, que fortalecen las paredes de los capilares.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se hace una infusión con 30-50 mg de hierba en 500 ml de agua; se toma hasta 1 ml de tintura a 1:20 por dosis; masajes con aceite de infusión.	Se administra junto con otras hierbas estimulantes y calorífica como la raíz de angélica en decocción; o se añaden 1-2 g de árbol de la cera a la infusión.	No exceder las dosis recomendadas; no administrar dosis altas durante el embarazo.
Se administra en forma de decocción o tintura.	Combina bien con un poco de jengibre, o se le añade ginkgo o romero.	No deben administrarse dosis terapéuticas durante el embarazo.
Se toma una decocción de 15 g de la planta en 600 ml de agua; se toman hasta 5 ml de tintura al día.	Puede combinarse con raíz de angélica o romero, o se le puede añadir un pellizco de polvo de canela a la decocción.	
Se añaden hasta 10 g de raíz fresca a 600 ml de agua para preparar decocciones y pediluvios; se toman hasta 10 gotas de tintura a 1:5 por dosis.	Se combina con tónicos circulatorios como el ginkgo o con hierbas calorífica como el romero o el *gui zhi*.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se combina con betónica como tónico, o se le añade tilo o espino albar en caso de problemas circulatorios.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se combina la tintura con la dosis recomendada de muérdago (más abajo), o se emplea con tilo y betónica en forma de infusión.	
Se toman 10-20 gotas de tintura tres veces al día.	Se combina con tinturas de vincapervinca o ginkgo en dosis de hasta 5 ml. Se toma con infusión de trigo sarraceno o tilo para contribuir a la reparación de las paredes de las arteriolas.	No deben utilizarse las bayas, ya que son tóxicas; no utilizar durante el embarazo.
Se toma en forma de decocción o tintura. Existen multitud de preparados comerciales.	Puede combinarse con *shu di huang* y *he shou wu*. Deben tomarse comidas ricas en hierro como el hígado, los berros y los albaricoques en abundancia.	No deben administrarse dosis regulares o altas durante el embarazo.
Se toman 10 ml de jugo 3 veces al día, o una infusión de hierba fresca.	Se emplea sola, pero deben añadirse alimentos ricos en hierro como el perejil, el berro y el albaricoque a la dieta.	
Se toma un diente diario; ingerir 2 g diarios de ajo en polvo en cápsulas si hay un gran riesgo de ataque cardíaco.	Se usa sola, pero debe limitarse la ingesta de grasas saturadas y de alimentos ricos en colesterol.	Deben evitarse las dosis terapéuticas durante el embarazo.
Se añaden 25 g de salvado de avena a los cereales o las gachas de avena del desayuno.	Se usa sola, pero debe limitarse la ingestión de grasas saturadas y de alimentos ricos en colesterol.	En caso de sensibilidad al gluten, véase p. 40.
Se añaden 1-2 cucharaditas por taza de agua hirviendo para preparar una infusión.	Se emplea sola. El *phu erh* es la variedad de té oolong más eficaz para reducir el nivel de colesterol en sangre.	No deben tomarse más de dos tazas diarias en caso de hipertensión o durante el embarazo.
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se emplea junto con 10 ml de jugo de cola de caballo por dosis, o se toman comprimidos de rutina a diario.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Puede combinarse con 10 ml de jugo de cola de caballo por dosis, o puede emplearse milenrama o plantaina.	

CLAVE

Partes aéreas

Corteza

Fruto

Grano

Hojas

Raíz

Ramas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

UNA BUENA DIGESTIÓN es fundamental para disfrutar de buena salud. Las disfunciones digestivas no sólo privan al organismo de nutrientes, sino que llevan a una acumulación de toxinas. La teoría ayurvédica plantea que estos productos son la fuente de los tres humores: *pitta*, *vata* y *kapha* que, en caso de desequilibrio, pueden explicar la mayor parte de las enfermedades. En la medicina china, los órganos digestivos están asociados a otros muchos órganos y procesos corporales, incluyendo el riego sanguíneo, la circulación de la energía, la actividad mental y los músculos. Los desequilibrios pueden relacionarse con una amplia gama de síntomas físicos y emocionales. También en Occidente, la medicina naturópata se ha centrado en la función digestiva desde hace largo tiempo. Las plantas medicinales ofrecen una impresionante variedad de tónicos, carminativos, estimulantes y relajantes para favorecerla. Una buena digestión depende también de que el sistema nervioso estimule la producción de ácido o enzimas y los movimientos del tracto digestivo, y muchas plantas actúan sobre el sistema nervioso y pueden servir de ayuda en trastornos relacionados con el sistema nervioso, como la colitis.

IMPORTANTE: Se debe buscar consejo profesional si se produce cualquier cambio repentino o persistente en los hábitos intestinales.

Véase también: úlceras bucales, pp. 142-3; áscaris, pp. 176-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
ESTREÑIMIENTO Normalmente, es un síntoma de otros problemas de salud y puede estar asociado a una dieta inadecuada, una digestión pesada, o falta de tono muscular; o también a la tensión nerviosa, que inhibe la acción del aparato digestivo. SÍNTOMAS CLAVE • Falta de movimientos en el sistema digestivo durante más de 24 horas. • Dolor o retortijones en la parte baja del abdomen. • Dificultad para evacuar las heces.	*Plantago psyllium*/ *P. ovata* **ZARAGATONA** (véase p. 86)	Laxantes mucilaginosos y de masa, que lubrican el intestino; útil cuando las heces son secas.
	Rheum palmatum **RUIBARBO** (véase p. 89)	Contiene antraquinonas, que irritan el tracto digestivo y favorecen el movimiento intestinal.
	Viburnum opulus **DURILLO** (véase p. 113)	Suave relajante muscular; útil si el estreñimiento está relacionado con la tensión visceral.
DIARREA A menudo es un síntoma de otros desequilibrios del sistema digestivo, pero también puede deberse a una intoxicación alimentaria o a una infección bacteriana. A veces se pueden analizar los alimentos sospechosos en caso de intoxicación. Las infecciones bacterianas pueden transmitirse fácilmente a otros miembros de la familia. SÍNTOMAS CLAVE • Evacuación de heces más o menos líquidas con frecuencia. • Calambres abdominales o retortijones.	*Agrimonia eupatoria* **AGRIMONIA** (véase p. 31)	Astringente y curativa de las enfermedades del tracto intestinal; especialmente apropiada para los niños.
	Geranium maculatum **GERANIO AMERICANO** (véase p. 180)	Astringente; suficientemente suave como para administrársela a los niños y las personas ancianas o debilitadas.
	Potentilla erecta **TORMENTILA** (véase p. 182)	Contiene hasta un 20% de taninos, lo que la hace muy astringente y reduce la inflamación asociada a la diarrea.
GASTRITIS Y ÚLCERA La gastritis es una inflamación del revestimiento del estómago que, caso de ser persistente, puede producir ulceraciones. Puede obedecer a causas dietéticas. SÍNTOMAS CLAVE • Acidez y reflujo ácido. • Vómitos persistentes en la gastritis aguda. • Dolor abdominal en caso de úlcera.	*Filipendula ulmaria* **ULMARIA** (véase p. 58)	Antiinflamatoria; reduce las secreciones ácidas en el estómago y suaviza y cicatriza su revestimiento.
	Glycyrrhiza glabra **REGALIZ** (véase p. 65)	Antiinflamatoria; produce un moco viscoso que recubre y protege las paredes del estómago y limita la producción de ácido.
	Ulmus fulva **OLMO AMERICANO** (véase p. 182)	Emoliente; alivia las membranas mucosas irritadas; nutritivo en estados de debilidad.

HISTORIA CLÍNICA
Síndrome de colon irritable

PACIENTE: Louise, secretaria de 24 años; hija única, vive aún con sus padres y lleva una vida social activa.

CASO Y SÍNTOMAS: Louise sufría desde hacía tres años el síndrome del colon irritable a consecuencia de una intoxicación alimentaria. Entre los síntomas estaban la diarrea (hasta 5 veces al día) y los vómitos copiosos de flema tras las comidas. Toda una batería de análisis clínicos resultó negativa, y a Louise se le habían prescrito sucesivamente antidepresivos, antibióticos, tranquilizantes y laxantes de masa. Su dieta distaba mucho de ser ideal, e incluía un exceso de pasteles y leche. Chupaba continuamente caramelos de fruta para combatir las náuseas.

TRATAMIENTO: Lo prioritario era mejorar la dieta de Louise. Había abandonado recientemente el chocolate y aceptó limitar su consumo de productos lácteos y carbohidratos, que estaban produciendo tanta mucosidad que su sistema estaba inundado de flema. Se le recomendó que tomara leche de soja y productos integrales. Se prescribieron hierbas para contribuir a regular los fluidos corporales, tonificar el estómago y conseguir una acción astringente, incluyendo *ban xia*, *bai zhu*, canela y agrimonia. También se le administraron *Lactobacillus acidophilus* en cápsulas para reponer la flora intestinal. Para aliviar las náuseas, se le recetaron cápsulas de jengibre seco.

RESULTADO: Una vez reducida la ingesta de dulces y lácteos, el estado de Louise empezó a mejorar, pero tardó cerca de tres meses en poder comer sin vomitar de inmediato. Sus heces fueron haciéndose más firmes y la frecuencia de evacuación pasó a ser de 2 veces al día. Al cabo de seis meses se suprimieron gradualmente las hierbas y hoy en día tolera ciertos "excesos" dietéticos.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Hacer una infusión con 1 cucharadita de semillas en una taza de agua hirviendo; se deja enfriar y se bebe, con las semillas, 1-2 veces al día.	Se usa sola o se mezcla 1 parte de linaza con 2 partes de semillas de *psyllium* o zaragatona.	
Se añaden 10-15 g de hierba a 600 ml de agua para hacer una decocción; se administran 2 ml de tintura hasta tres veces al día.	Se añaden 1-2 ml de tintura de hinojo, melisa o manzanilla por dosis para prevenir los espasmos. Se puede potenciar con laxantes suaves como la nuez de Cuba o la romaza.	No debe administrarse durante el embarazo, en estados artríticos ni en caso de gota.
Se toma en forma de decocción o tintura.	Se le añaden laxantes como la nuez de Cuba o el regaliz, o relajantes como la manzanilla, dependiendo de los síntomas.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se añaden hierbas suavizantes como la manzanilla, el llantén menor o el malvavisco para aliviar la inflamación; se añaden arándanos negros o pimpinela para potenciar el carácter astringente.	
Se toma una infusión o 2-3 ml de tintura (de las hojas) tres veces al día; o bien una decocción de 20 g de raíz en 600 ml de agua.	Se añaden hierbas suavizantes como raíz de malvavisco, ulmaria o plautania para aliviar la inflamación del intestino. Se añaden arándanos negros o pimpinela para potenciar el carácter astringente.	
Se hace una decocción con 20 g de hierba y 600 ml de agua; se toman 2-3 ml de tintura hasta tres veces al día.	Se añaden hierbas suavizantes como la raíz de malvavisco, la ulmaria o el llantén menor para aliviar la inflamación del intestino.	
Se toma en infusión o se emplea la tintura o el extracto líquido en agua muy caliente, dejándola enfriar primero.	Se aumenta el carácter astringente con 10 gotas de tintura de bistorta o de geranio americano; o el carácter suavizante con 10 gotas de regaliz por dosis. Se le pueden añadir otros antiinflamatorios como la caléndula.	No debe tomarse la hierba en casos de sensibilidad a los salicilatos.
Se toma en decocción o se chupan las barritas; también se emplea la tintura o el extracto fluido en agua muy caliente, que se deja enfriar.	En casos graves, pueden añadirse plantas suavizantes y cicatrizantes como por ejemplo 10-20 gotas de malvavisco u olmo americano, o antiinflamatorios como la caléndula o la ulmaria.	No debe tomarse en caso de hipertensión ni junto con drogas basadas en la digoxina.
Se toman hasta 5 g de corteza pulverizada en cápsulas o mezclados con agua antes de las comidas.	Puede combinarse con cápsulas de raíz de malvavisco en polvo si se desea.	

CLAVE

Partes aéreas

Corteza

Hojas

Raíz

Semillas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
INFLAMACIÓN DE LA VESÍCULA Se asocia con las piedras en la vesícula; a menudo se debe a exceso de grasa en la dieta. SÍNTOMAS CLAVE • Dolores cólicos intensos. • Ictericia. • Heces flotantes.	*Berberis vulgaris* **AGRACEJO** (véase p. 180)	Estimula el flujo biliar y alivia la congestión hepática; amargo y laxante.
	Chionanthus virginicus **HALESIA BLANCA DE VIRGINIA** (véase p. 181)	Estimula el flujo biliar y la función hepática; laxante y limpiador.
HEMORROIDES Son venas varicosas anales asociadas con un tono muscular bajo y a menudo debidas a los esfuerzos o el estreñimiento. SÍNTOMAS CLAVE • Varices palpables en el ano. • Hemorragia en la evacuación de heces.	*Ranunculus ficaria* **FICARIA** (véase p. 182)	Astringente; tonifica los vasos sanguíneos y detiene hemorragias.
	Sophora japonica **HUAI JIAO** (véase p. 181)	Antiinflamatorio, reduce la presión sanguínea; disipa el "calor hepático", refresca la sangre, detiene las hemorragias, combate el estreñimiento.
INDIGESTIÓN Y ACIDEZ Debidas normalmente a comer demasiado o muy deprisa, a saltarse los horarios o a la ansiedad. Los antiácidos favorecen la posterior secreción de ácido estomacal y pueden empeorar el trastorno. SÍNTOMAS CLAVE • Hinchazón y sensación de plenitud abdominal. • Acidez o reflujo ácido. • Dolor de estómago.	*Foeniculum officinale* **HINOJO** (véase p. 59)	Carminativo y antiinflamatorio; eficaz para los retortijones.
	Melisa officinalis **MELISA** (véase p. 78)	Carminativa y relajante; su acción sedante es útil para los estómagos nerviosos.
	Mentha piperita **MENTA** (véase p. 79)	Carminativo refrescante; estimula el flujo biliar; buena para las náuseas y los estómagos nerviosos.
SÍNDROME DEL CÓLON IRRITABLE Y COLITIS Síntomas relacionados con la intolerancia a los alimentos, la ansiedad o las infecciones. SÍNTOMAS CLAVE • Episodios alternos de diarrea y estreñimiento. • Heces redondeadas de pequeño tamaño. • Hinchazón y flatulencia. • Mucosidad en las heces.	*Chamaemelum nobile* **MANZANILLA ROMANA** (véase p. 47)	Sedante, antiinflamatoria y carminativa; buena para la dispepsia nerviosa.
	Dioscorea villosa **ÑAME SILVESTRE** (véase p. 52) (*Rizoma*)	Relajante visceral, antiespasmódico, antiinflamatorio y estimulante biliar.
	Iberis amara **CARRASPIQUE AMARGO** (véase p. 180)	Antiespasmódico, relajante; tonifica el tracto digestivo, carminativo.
TRASTORNOS HEPÁTICOS En nuestra contaminada sociedad, la congestión hepática es muy común. Puede ponerse de manifiesto en forma de un trastorno patológico, pero a menudo sólo produce sentimiento de ira y estancamiento. SÍNTOMAS CLAVE • Tendencia al estreñimiento. • Hinchazón abdominal. • Labilidad emocional. • Trastornos de la menstruación. • Palmas de las manos enrojecidas y pruriginosas. • Manchas abdominales pequeñas y rojas. • Ojos irritados y pruriginosos.	*Bupleurum chinense* **CHAI HU** (véase p. 180)	Tónico hepático amargo, estimula el flujo de energía.
	Cardiuus marianus **ARZOLLA** (véase p. 181)	Renueva y repara las células hepáticas en trastornos degenerativos, como el alcoholismo.
	Gentiana lutea **GENCIANA** (véase p. 63)	Amarga, tónica, digestivo general y estimulante hepático; puede ser de ayuda en la anorexia nerviosa.
	Taraxacum officinale **DIENTE DE LEÓN** (véase p. 103)	Tónico reconstituyente de la función hepática; favorece el flujo biliar; laxante.
NÁUSEAS Y VÓMITOS Pueden deberse a intoxicaciones alimentarias, infecciones, fiebre o migrañas. *IMPORTANTE: Los vómitos en escopeta o prolongados requieren asistencia médica.*	*Syzygium aromaticum* **CLAVO** (véase p. 180) (*Capullos florales*)	Estimulante y carminativo; antiséptico local.
	Zyngiber officinalis **JENGIBRE** (véase p. 115)	Antiemético; muy eficaz para los mareos de viaje y el estómago revuelto.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se añaden 15 g de hierba a 500 ml de agua para una decocción; pueden tomarse hasta 8 ml de tintura al día.	Se combinan con antiinflamatorios como la hidrastia (5 gotas de tintura por dosis) y tónicos hepáticos como la verbena o la alcachofa globo.	No administrar durante el embarazo.
Se toma en decocción, en dosis de 1 cucharada sopera, o hasta 5 ml de tintura al día.	Se combina con principios amargos, tónicos hepáticos o estimulantes como el diente de león, la arzolla, la achicoria, la alcachofa globo o la centaura, además de antiinflamatorios como la caléndula.	
Se aplica el ungüento con frecuencia.	Se usa sola, pero se complementa con plantas hepáticas o tónicos venosos como el trébol real.	No ingerir.
Se toma en decocción o tintura; se administran 400 mg de polvo en forma de cápsulas tres veces al día.	Se emplea sola o se combina con tónicos hepáticos y remedios digestivos como la raíz de diente de león, el agracejo, el *fang feng*, el *dang gui*, el *zhi ke* y la pimpinela.	No administrar durante el embarazo.
Se toma en forma de infusión o tintura; útil como tisana postprandial.	Se usa sola o se le añade geranio americano para reducir la acidez o menta, ulmaria o manzanilla para potenciar su acción carminativa.	Deben evitarse las dosis altas durante el embarazo.
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se añade manzanilla o ulmaria como antiinflamatorios, o una pequeña cantidad de lúpulo como principio amargo y antiespasmódico.	
Se prepara una infusión con 15 g de hierba seca en 500 ml de agua; se toman hasta 2,5 ml de tintura por dosis.	Se usa sola o se le añade geranio americano para contribuir a reducir las secreciones ácidas; o también con raíz de malvavisco, ulmaria y regaliz para aliviar la inflamación.	Puede reducir el flujo de leche; debe emplearse con precaución durante la lactancia.
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se añaden unas pocas gotas de tintura de menta o jengibre fresco para aliviar la hinchazón abdominal y regular la actividad intestinal.	Debe evitarse una ingesta excesiva en el embarazo.
Se prepara una infusión con una cucharadita de hierba en 500 ml de agua o en tintura en combinaciones.	Se añade ulmaria para aliviar el dolor de estómago, manzanilla para la ansiedad; o unas pocas gotas de tintura de gengibre para regular la actividad intestinal.	No administrar durante el embarazo.
Se toman hasta 2 ml de tintura por dosis, o una infusión hecha con 15 g en 500 ml de agua.	Se añade raíz de angélica y semillas de arzolla como tónicos hepáticos; o melisa o manzanilla como relajantes.	Las dosis altas pueden causar náuseas.
Se hace una decocción de 10 g de hierba en 600 ml de agua.	Se combina con *bai shao yao*, *chuang xiong*, hidrastia y diente de león para contribuir a la regulación de la función hepática.	
Se toma en infusión, o hasta 10 ml de tintura al día en agua caliente, dejándola enfriar.	Se usa sola o se le añade verbena, raíz de diente de león o alcachofa globo y 5 gotas de hidrastia como tónicos hepáticos adicionales.	
Se añaden 15 g de raíz a 600 ml de agua para la decocción. Poner 2-5 gotas de tintura en la lengua, por dosis.	Se añaden tinturas de raíz de diente de león, verbena, cardo santo o agracejo como tonificantes hepáticos y estimulantes para un combinado con una dosis total de 5 ml de tintura.	
Se toma una decocción o una tintura en estracto líquido en agua caliente, hasta que se enfría.	Se usa sola o combinada con verbena, agracejo, evónimo o halesia blanca de Virginia, o añadir 5 gotas de hidrastia para mejorar la función hepática.	
En infusión o 1-2 gotas de aceite esencial en un terrón de azúcar; se añade a la comida en forma de polvo.	Se emplea sola.	No sobrepasar la dosis fijada de aceite esencial.
Se toma la tintura en dosis de gotas mientras persisten los síntomas, o se mastica jengibre cristalizado.	Se utiliza sola o combinada con marrubio negro o tintura de manzanilla.	Emplearse con precaución en la primera etapa del embarazo.

CLAVE

Partes aéreas

Corteza

Aceite esencial

Flores

Fruto

Hojas

Raíz

Corteza de la raíz

Semillas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ALERGIAS

UN ORGANISMO SANO es capaz de hacer frente a los alergenos, pero cuando hay tensión, infecciones o fatiga, la llegada de un alergeno altera el equilibrio y se produce una respuesta alérgica en forma de fiebre del heno, erupciones en la piel o alteraciones gástricas. Las alergias a los alimentos comienzan a menudo en la infancia, cuando el sistema digestivo inmaduro tiene que hacer frente a proteínas desconocidas, como las de la leche de vaca. El sistema inmunitario actúa para repeler al invasor, produciendo irritaciones, mucosidad e inflamación. Si se sigue consumiendo el alergeno, la respuesta queda enmascarada y se vuelve asintomática, produciendo tan sólo un debilitamiento general del sistema inmunitario. Esta alergia oculta puede manifestarse en forma de dolores artríticos vagos, como síndrome del colon irritable, o en forma de sinusitis persistente. Los remedios a base de hierbas medicinales pueden fortalecer los sistemas respiratorio e inmunitario, con el fin de que el alergeno no produzca la respuesta característica.

Véase también asma, pp. 138-9; eczema, pp. 144-5; hongos vaginales, pp. 168-9.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
FIEBRE DEL HENO Y RINITIS ALÉRGICA Desencadenada normalmente por el polen de las gramíneas o de los árboles, la fiebre del heno se produce cuando éste es abundante. Las alergias al pelo de los animales o al polvo doméstico se producen durante todo el año. SÍNTOMAS CLAVE • Catarro nasal copioso, estornudos. • Irritación de los ojos. • Síntomas asmáticos en los casos graves.	*Euphrasia officinalis* **EUFRASIA** (véase p. 181)	Reduce la secreción nasal y alivia las membranas mucosas y la conjuntiva.
	Glechoma hederacea **HIEDRA RASTRERA** (véase p. 181)	Astringente y anticatarral; útil para secar las secreciones e inflamaciones.
	Plantago lanceolata **LLANTÉN MENOR** (véase p. 86)	Útil para la rinitis alérgica, para tonificar las membranas mucosas y curar las inflamaciones.
INTOLERANCIA A LOS ALIMENTOS Los alergenos más comunes en la comida incluyen la leche de vaca, el trigo y la carne de vacuno, y pueden producir una gran variedad de síntomas. La candidiasis puede estar relacionada con la intolerancia a los alimentos. Es muy frecuente la alergia a los salicilatos (aspirina). La intolerancia al gluten puede producir graves problemas de salud. SÍNTOMAS CLAVE • Alteraciones digestivas. • Rigidez y dolor en las articulaciones. • Erupciones en la piel y eczema. • Problemas respiratorios. • Infecciones urinarias persistentes o candidiasis vaginal. • Trastornos nerviosos.	*Agrimonia eupatoria* **AGRIMONIA** (véase p. 31)	Alivia la irritación e inflamación intestinales; cura las membranas mucosas dañadas.
	Allium sativum **AJO** (véase p. 35) (*Bulbo*)	Antifúngico; útil en exceso de levaduras en el intestino; recupera la flora intestinal.
	Calendula officinalis **CALÉNDULA** (véase p. 43)	Antifúngico; útil para el exceso de levaduras en el intestino en caso de candidiasis.
	Hydrastis canadensis **HIDRASTIA** (véase p. 67) (*Rizoma*)	Buen estimulante hepático; alivia la sensibilidad gástrica; astringente y cicatrizante de las membranas mucosas.
URTICARIA Ampollas y erupciones en la piel producidas por alergenos entre los que están los alimentos, especialmente los que contienen salicilatos, o por contacto con productos químicos. La reacción suele ser pasajera, pero puede ser grave y persistente. SÍNTOMA CLAVE • Hinchazón roja e irritación en la piel.	*Brassica oleracea* **COL** (véase p. 42)	Antiinflamatoria y cicatrizante; es útil para tener a mano en caso de emergencia.
	Ephedra sinica **MA HUANG** (véase p. 54)	Reduce la respuesta alérgica en una gran variedad de condiciones.
	Viola tricolor **TRINITARIA** (véase p. 114)	Antiinflamatoria y suavizante para cualquier inflamación de la piel.

HISTORIA CLÍNICA
Fiebre del heno

PACIENTE: Jonathan, de 10 años de edad; gozaba de una salud general buena.

CASO Y SÍNTOMAS: Jonathan padecía fiebre del heno desde los 7 años. Empezaba a estornudar a comienzos de la primavera y seguía haciéndolo cada vez más durante todo el verano. Los antihistamínicos resultaban cada vez menos eficaces y cuando el médico sugirió probar esteroides, la madre de Jonathan alarmada, recurrió a la medicina alternativa.

TRATAMIENTO: Jonathan inició su tratamiento en año nuevo, con 5 ml diarios de una mezcla que contenía flor de saúco, marrubio blanco y hiedra rastrera para las vías respiratorias superiores, con prunela, diente de león y genciana para refrescar y limpiar el hígado. La medicación se mantuvo hasta comienzos de la primavera. El primer año se pudieron controlar los síntomas por medio de cápsulas de eufrasia e hidrastia, complementadas con antihistamínicos a comienzos del verano cuando la cosecha de semillas oleaginosas de naba llegaba a su culminación.

RESULTADO: Durante el primer año, los síntomas no aparecieron hasta comienzos del verano. Al año siguiente, un régimen similar redujo aún más los síntomas. Tres años después de iniciar el tratamiento, la fiebre del heno desapareció.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toma en forma de infusión o tintura; o se administran dos cápsulas de 200 mg tres veces al día; los ojos se bañan con una mezcla de agua y 5 gotas de tintura.	Se combina con polvo de hidrastia en cápsulas, o con flor de saúco en forma de infusión o tintura. Se receta a menudo junto con *ma huang* (hierba de uso limitado en R. Unido, Australia y Nueva Zelanda).	
Se toma en forma de infusión o tintura	Se combina con anticatarrales como gnafalio, llantén menor y vara de oro en forma de tintura; se toma con manzanilla en infusión.	
Se toma en forma de infusión, o hasta 4 ml de tintura tres veces al día.	Se le añaden anticatarrales astringentes como gnafalio o hiedra rastrera. Con manzanilla en infusión, actúa como antialergeno.	
Se toma en forma de infusión, o hasta 4 ml de tintura tres veces al día.	Se añade melisa y manzanilla para reducir el estrés. Se combina con antiinflamatorios suavizantes como la raíz de malvavisco.	
Se emplea un diente diario para cocinar, o se toman dos cápsulas de 200 mg al día.	Lo mejor es tomarlo solo, o con perejil para reducir el aroma.	
Se usa en forma de infusión o tintura bien diluida en agua.	Se le añaden antimicrobianos como la equinácea púrpura, nervinos como la melisa o antiinflamatorios como la flor de saúco o la agrimonia.	
Se toman 2 cápsulas de 200 mg hasta dos veces al día, o dosis de 2-4 ml de tintura hasta tres veces al día.	Se le añade a las cápsulas alholva o agrimonia en polvo, o regaliz a la tintura, para aliviar y curar las membranas mucosas.	No administrar durante el embarazo o en caso de hipertensión; no exceder la dosis prescrita.
Se aplica una hoja fresca directamente sobre la parte afectada, o se emplea el jugo como loción.	Se usa sola. La cebolla puede emplearse del mismo modo.	
En el Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda, su uso está restringido a los profesionales. La dosis legal máxima es de 600 mg en decocción o de 2,5 ml de tintura al 1:4 tres veces al día.	En los minutos finales de la decocción puede añadirse manzanilla, ortiga o trinitaria para contribuir a reducir la respuesta alérgica y la inflamación.	Atenerse a la prescripción. No administrar en caso de glaucoma, hipertensión grave, ni con inhibidores de la MAO (véase p. 54).
Se toma en infusión o hasta 15 ml de tintura al día; también se utiliza como baño o en forma de ungüento o crema.	Se añaden 1-2 gotas de aceite de tomillo a 20 ml de crema de trinitaria, o se añade ortiga a la infusión o tintura como astringente adicional.	

CLAVE

Partes aéreas

Hojas

Pétalos

Raíz

Ramas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario, véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-3.

TRASTORNOS URINARIOS

LOS RIÑONES Y EL SISTEMA URINARIO reflejan a menudo el estado de salud de las personas. Aquellos que sufren persistentemente de cistitis saben que sus síntomas aumentan en los períodos de estrés y fatiga. Del mismo modo que los catarros recurrentes, las infecciones urinarias pueden indicar debilidad del sistema inmunitario. Las hierbas tónicas y los estimulantes inmunitarios son necesarios a menudo una vez aliviados los síntomas. Los remedios a base de hierbas suelen incluir algún tipo de antiséptico urinario que, frecuentemente, contiene aceites volátiles que sobreviven al proceso digestivo, pasan a la sangre y son excretados a través de los riñones. Se añaden hierbas suavizantes y calmantes para reducir la inflamación y calmar los daños en las membranas mucosas, así como diuréticos para aumentar el flujo de orina y expulsar toxinas y bacterias muertas. En la medicina china se considera que las inflamaciones urinarias son problemas de calor y humedad, en vez de infecciones debidas a bacterias, y se tratan con hierbas "refrescantes".

Véase también: hongos vaginales, pp. 168-9; incontinencia, pp. 172-3; enuresis nocturna, pp. 176-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
INFECCIONES DE LAS VÍAS URINARIAS Y CISTITIS Las infecciones del sistema urinario suelen producir cistitis en las mujeres y uretritis en los hombres. En algunos casos, puede quedar afectados los riñones. SÍNTOMAS CLAVE • Micciones frecuentes y dolorosas. • Presencia de sangre, moco o pus en la orina. • Fiebre. • Dolores en cualquier lugar entre el bajo vientre y la parte media de la espalda. *IMPORTANTE: Si los síntomas son graves o persistentes debe consultarse a un profesional. Si la infección es de transmisión sexual, bajo las leyes del Reino Unido hay que acudir a un médico.*	*Apium graveolens* **APIO** (véase p. 37)	Antiséptico urinario; elimina el ácido úrico del sistema.
	Arctostaphylos uva-ursi **GAYUBA** (véase p. 180)	Produce un antiséptico poderoso en los túbulos renales; es también antiséptico y muy eficaz para la orina ácida.
	Barosma betulina **BUCHU** (véase p. 180)	Diurético y antiséptico urinario; tiene un efecto calorífico y estimulante sobre los riñones.
	Elymus repens **GRAMA** (véase p. 180)	Contiene manitol (un diurético) y mucílagos que suavizan las membranas mucosas; antibiótico suave.
CÁLCULOS URINARIOS Depósitos de material insoluble –normalmente sales de calcio– que pueden estar asociados a cambios en la acidez o alcalinidad de la orina. SÍNTOMAS CLAVE • Sensación de "arenilla" en la micción. • Sangre en la orina en los casos graves. • Dolores, que pueden ser muy intensos, entre los riñones y el bajo vientre. *IMPORTANTE: En los casos graves se debe consular a un profesional.*	*Eupatorium purpureum* **EUPATORIO PÚRPURA** (véase p. 57)	Diurética y sedante para las membranas mucosas urinarias; útil para todas las irritaciones e inflamaciones.
	Juniperus communis **ENEBRO** (véase p. 72)	Antiséptico y diurético urinario; útil para la eliminación de residuos ácidos.
	Parietaria diffusa **PARIETARIA** (véase p. 182)	Diurética y emoliente; útil contra el dolor al orinar; también se emplea contra los cálculos.
PROBLEMAS DE PRÓSTATA La prostatitis se asocia a una infección de la glándula prostática; su hipertrofia es común en los hombres de edad. SÍNTOMAS CLAVE • Dificultades para orinar, goteo. • Retención de la orina en los casos graves. *IMPORTANTE: Todo agrandamiento de la próstata exige una valoración por parte de un profesional.*	*Lamium album* **ORTIGA MUERTA** (véase p. 182)	Astringente y suavizante con una acción específica sobre el sistema reproductor; reduce la hipertrofia benigna de próstata y actúa como tónico uterino; útil tras la cirugía de próstata.
	Serenoa serrulata **PALMITO SERRADO** (véase p. 182)	Diurético, antiséptico urinario con acción hormonal específica sobre el sistema reproductor masculino; reduce la hipertrofia benigna de próstata.

HISTORIA CLÍNICA

Cistitis y hongos vaginales recurrentes

PACIENTE: Pamela, representante comercial de 48 años, casada, con un hijo mayor y una hija de 10 años.

CASO Y SÍNTOMAS: Pamela había padecido cistitis recurrente durante 15 años, que había sido tratada con antibióticos. Sus síntomas incluían sensación de ardor y micción frecuente. Era propensa a las infecciones vaginales por hongos y tendía a comer demasiado chocolate y extractos de levaduras. En su último ataque de cistitis, dos semanas de antibióticos resultaron poco eficaces.

TRATAMIENTO: Una limitación estricta de la ingesta de azúcar y levaduras sirvió de ayuda en el control a largo plazo de las infecciones por hongos, mientras que la medicación se centró en los síntomas inmediatos empleando *buchu*, gàyuba, equinácea púrpura, barba de maíz y grama. Se le facilitaron cápsulas de polvo de *buchu* y grama para su utilización durante el día. Para los hongos vaginales se le prescribieron pesarios de cayeput, y cápsulas de *Lactobacillus acidophilus* para recuperar la flora intestinal tras el tratamiento con antibióticos.

RESULTADO: Al cabo de seis semanas, Pamela llevaba un mes sin padecer cistitis. Un "pequeño ataque" fue tratado con cápsulas de equinácea, y a modo de prevención bebía una infusión ligera de *buchu* y grama. Dos años más tarde, tan sólo ha sufrido un episodio de cistitis, que también respondió rápidamente a un remedio similar.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toma en infusión o hasta 4 ml de tintura tres veces al día.	Se emplea con cola de caballo, barba de maíz o grama para aliviar la inflamación de las membranas mucosas.	No administrar en el embarazo; usar sólo semillas sin tratar.
Se hace una infusión con 15 g de hierba en 500 ml de agua, o se toman hasta 2 ml de tintura tres veces al día.	Se combina con grama y milenrama; se añade cola de caballo o parietaria para cicatrizar las membranas mucosas dañadas.	Las dosis altas pueden producir náuseas.
Se prepara una infusión con 15 g de hierba en 500 ml de agua, o se toman hasta 2 ml de tintura tres veces al día; se administran hasta 3 cápsulas de 200 mg tres veces al día.	Se añaden grama y milenrama a la infusión o las cápsulas; se añade barba de maíz si la sensación de ardor es muy intensa.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se combina con *buchu*, gayuba o enebro por ser antisépticos más potentes.	
Se prepara una decocción con 20 g de hierba en 600 ml de hierba, o se toman hasta 3 ml de tintura tres veces al día.	Puede combinarse con diuréticos suavizantes como la alquimila arvense, la barba de maíz, la grama o la parietaria para potenciar la acción cicatrizante.	
Se prepara una infusión con 10 g de bayas en 500 ml de agua, o se toman hasta 2 ml de tintura tres veces al día; el aceite diluido se emplea en masajes.	Se añaden hortensia o zanahoria silvestre para contribuir a la eliminación de los cálculos; se combina con diuréticos cicatrizantes como la parietaria, la grama, la alquimila arvense o la barba de maíz.	No administrar en el embarazo; no ingerir sin interrupción durante más de seis semanas.
Se toma en forma de infusión o tintura; también en dosis de 20 ml de jugo fresco.	Se añaden *buchu* o gayuba en caso de infecciones; o grama o barba de maíz para suavizar y cicatrizar.	
Se toma en infusión o hasta 15 ml de tintura al día.	Se usa solo o con barba de maíz, hortensia o grama como diurético cicatrizante y para potenciar su acción sobre la próstata.	
Se prepara una decocción con 10 g de bayas en 500 ml de agua, o se toman hasta 2 ml de tintura un máximo de tres veces al día.	Su usa solo o se combina con hortensia y cola de caballo para aumentar su acción sobre la próstata.	

CLAVE

Partes aéreas

Bayas

Aceite esencial

Ápices de floración

Hojas

Raíz

Semillas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

PROBLEMAS DE LAS PIERNAS Y LOS PIES

TENDEMOS A OLVIDARNOS de nuestras piernas y pies hasta que algo va mal. Sustentan nuestro peso, a menudo excesivo, y sufren, generalmente sin protestar, el apretado calzado que les imponemos. Las plantas medicinales pueden contribuir a la reparación de estas lesiones autoinfligidas: el ungüento de consuelda y la hierba de San Juan puede aliviar los juanetes, reduciendo la inflamación y restaurando el crecimiento normal, y el ajo machacado es útil para eliminar los callos. Las venas varicosas son un problema habitual: pueden deberse a un exceso de presión abdominal como en la obesidad, el embarazo o el estreñimiento, y a menudo es necesario tratar en primer lugar su causa subyacente. Las plantas hepáticas como la hidrastia, el *bai shao yao* o el agracejo, pueden ser útiles, al igual que los tónicos generales para el sistema venoso. Las venas varicosas graves pueden ser difíciles de reparar, pero las lesiones leves pueden mejorarse por medio de duchas de 2 minutos con agua caliente y 2 con agua fría, administradas dos veces cada mañana, y levantando los pies 10 cm de la cama. Las úlceras están relacionadas con un retorno venoso deficiente, pero no aparecen siempre acompañadas de venas varicosas.

Véase también: callos, pp. 126-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
VENAS VARICOSAS Venas inflamadas o dilatadas en las piernas, asociadas con un retorno venoso deficiente o un aumento en la presión abdominal (como en el caso de la obesidad, el embarazo o el estreñimiento persistente). SÍNTOMAS CLAVE • Venas dilatadas e inflamadas visibles. • Dolor en las piernas.	*Aesculum hippocastanum* **CASTAÑO DE INDIAS** (véase p. 181)	Astringente y fortalecedor interno de los vasos sanguíneos, debido posiblemente a la presencia de aescina.
	Hammamelis virginiana **HAMAMELIS** (véase p. 182)	Astringente y calmante en aplicación tópica.
	Melilotus officinalis **TRÉBOL REAL** (véase p. 181)	Es un buen tónico venoso, rico en compuestos cumarínicos; anticoagulante y antiinflamatorio.
VERRUGAS Crecimientos de pequeño tamaño en la capa más exterior de la piel debidas a un virus. Pueden extenderse por contacto y ser persistentes. SÍNTOMA CLAVE • Crecimiento visible sobre la piel.	*Melaleuca alternifolia* **CAYEPUT** (véase p. 182)	Extremadamente antibiótico; útil en las infecciones por hongos, bacterias y virus.
	Taraxacum officinale **DIENTE DE LEÓN** (véase p. 103) (*Savia*)	La savia blanca de la planta fresca es corrosiva y puede ser eficaz contra las verrugas.
	Thuja occidentalis **ARBOR VITAE** (véase p. 180) (*Extremos foliares*)	El aceite volátil contiene tuyona, que es antiséptica y eficaz para muchas infecciones tópicas por hongos y virus.
ÚLCERAS VARICOSAS Úlceras de cicatrización lenta asociadas con una circulación local deficiente. SÍNTOMA CLAVE • Úlceras que se extienden y son dolorosas al tacto.	*Symphytum officinale* **CONSUELDA** (véase p. 101)	Estimula el crecimiento celular en el tejido conjuntivo.
	Teucrium scorodonia **ESCORODONIA** (véase p. 182)	Astringente y cicatrizante, especialmente en las heridas de cicatrización lenta.
CALAMBRES Espasmos musculares que puede estar asociado al estrés, la fatiga o a un desequilibrio salino en el organismo. SÍNTOMAS CLAVE • Dolor agudo e intenso en las piernas. • El músculo afectado se pone rígido.	*Dioscorea villosa* **ÑAME SILVESTRE MEXICANO** (véase p. 52) (*Rizoma*)	Relajante muscular, relaja también los vasos sanguíneos periféricos.
	Viburnum opulus **DURILLO** (véase p. 113)	Relajante eficaz, tanto para los músculos esqueléticos como para el músculo liso; antiinflamatorio.

HISTORIA CLÍNICA
Úlceras varicosas

PACIENTE: Joan, de 69 años, abuela con tres hijos; aficionada a la repostería, lleva una vida razonablemente activa con su marido, ambos jubilados.

CASO Y SÍNTOMAS: Joan había tenido siempre problemas circulatorios y había padecido sabañones en su juventud. Trabajó como dependienta durante muchos años y las largas horas de pie habían tenido como resultado la aparición de venas varicosas que, si bien no eran particularmente graves, le producían dolores ocasionales. En el último año había ganado peso, lo que había exacerbado el problema. Finalmente, una importante erosión que se produjo en la espinilla por una caída se transformó en una úlcera que seguía sin responder a los tratamientos ortodoxos al cabo de tres meses.

TRATAMIENTO: La medicación incluía tónicos venosos internos como el trébol real y el *san qi* como estimulante circulatorio y para contribuir a la reparación del área dañada. Se prescribió polvo de consuelda para la úlcera –en forma de pasta y aplicado por las noches y por las mañanas– además de un baño con infusión de escorodonia y hiedra rastrera. Alrededor de la úlcera se aplicó aceite de infusión de cayena y jengibre. Se le recomendó que levantara los pies de la cama, mediante unos ladrillos, y aceptó ponerse a dieta.

RESULTADO: Al mes, la paciente había reducido su peso, las venas le dolían mucho menos y la úlcera se había reducido y era menos dolorosa. Joan utilizó ungüento de consuelda en vez de pasta durante las vacaciones; al mes la úlcera había cicatrizado.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toman hasta 2,5 ml de tintura tres veces al día; para las compresas se emplea tintura diluida.	Se utiliza con plantas hepáticas como la hidrastia o se diluye con hamamelis para compresas.	Eliminar las cáscaras de las semillas si se va a hacer gran cantidad; pueden ser tóxicas.
Idealmente, debe emplearse tintura diluida en vez de hamamelis destilado como loción o en compresas para los dolores venosos.	Se añade tintura de castaño de Indias o de caléndula a la loción para potenciar su carácter astringente.	El hamamelis comercial destilado no es tan eficaz como la tintura diluida.
Se emplea en infusión o se toman hasta 3 ml de tintura tres veces al día; se aplica también como crema; como loción se añaden 5 ml de tintura a 45 ml de hamamelis o agua de rosas.	Se emplea con plantas hepáticas como la hidrastia; se administra internamente si la digestión lenta es un factor relevante.	No debe administrarse junto con warfarina y otras drogas similares, tampoco si hay problemas de coagulación.
Se aplican regularmente sobre la verruga gotas de aceite esencial o crema.	Puede combinarse con aceites diluidos de limón o ajo (5 gotas en 25 ml de aceite de almendras) si se desea.	Si se emplea aceite de limón o de ajo, debe evitarse el contacto con la piel adyacente.
Se aplica la savia del tallo o la raíz directamente sobre la verruga.	Se usa solo; la savia de la celidonia mayor tiene un efecto similar.	Que la savia no entre en contacto con la piel adyacente.
Se aplican gotas de tintura sobre la verruga con frecuencia; también puede hacerse un ungüento.	Se emplea solo.	No debe emplearse durante el embarazo.
Se aplica una pasta de raíz pulverizada sobre la úlcera y se cubre con una gasa y un vendaje.	Se emplea sola, pero se aplica un aceite calorífico (como el de cayena) *alrededor* de la úlcera (*no* directamente sobre ella) para estimular el riego sanguíneo.	Cicatrización rápida: sólo debe emplearse en heridas limpias.
Se usa la infusión como baño o se aplica en forma de crema.	Se añade una infusión de hiedra rastrera y violeta al baño para estimular la acción cicatrizante.	
Se bebe la decocción a sorbitos o se toma 1 ml de tintura; esto se repite cada 15 minutos si persisten los síntomas.	Se usa solo o con tintura de durillo.	No debe emplearse durante el embarazo si no es bajo control profesional.
Se diluyen 25 ml de tintura en 75 ml de agua de rosas como loción o se aplica en forma de crema.	Combina bien con la lobelia silvestre en cremas contra los calambres: se emplean 10 ml de tintura de lobelia en 60 ml de crema de durillo.	La ingestión de la lobelia silvestre está restringida legalmente.

CLAVE

Partes aéreas

Corteza

Aceite esencial

Hojas

Raíz

Semillas

Planta entera

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

TRASTORNOS NERVIOSOS

LA MEDICINA HOLÍSTICA hace hincapié en las necesidades del cuerpo, la mente y el espíritu, y esto es especialmente aplicable a cualquier estado llamado "de los nervios". Las manifestaciones físicas de los trastornos nerviosos pueden incluir insomnio, palpitaciones o dolores de cabeza. Los aspectos emocionales comprenden la irritabilidad, la depresión, la ira o el sentimiento de culpa, mientras que la falta de determinación o sensación de vacío puede tipificar un vacío espiritual. Las plantas medicinales pueden actuar en estos tres niveles. La verbena es un buen ejemplo: es un tónico hepático eficaz y un nervino relajante; administrada en forma de remedio floral de Bach, es adecuada para las personas perfeccionistas y ligeramente obsesivas que intentan desempeñar demasiadas tareas a la vez; a nivel espiritual, puede aumentar la comprensión y la conciencia psíquica. Las plantas medicinales afectan a la mente y las emociones en formas que solo empezamos a comprender. Existen informes sobre productos químicos aromáticos procedentes de aceites esenciales, que llegan a la parte del cerebro que actúa como centro de las emociones y desempeña un papel en la memoria. No puede extrañarnos que los aromas sean tan evocadores de hechos pasados, o que las hierbas aromáticas puedan afectar a nuestras emociones. En la medicina oriental, el desequilibrio emocional se acepta como causa posible de enfermedades físicas, y se emplean las plantas para favorecer centros espirituales como los *chakras*, distribuidos desde la coronilla a la base de la espina dorsal.

Véase también: dolores de cabeza por tensión, pp. 132-3; neuralgia, pp. 132-3; confusión u olvidos en las personas ancianas, pp. 172-3; parkinsonismo, pp. 172-3; hiperactividad, pp. 176-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
ANSIEDAD Y TENSIÓN Las tensiones excesivas pueden llevar a toda una diversidad de problemas de salud, que no están siempre relacionados de manera evidente con la tensión. SÍNTOMAS CLAVE • Incapacidad para relajarse. • Labilidad emocional: tendencia al llanto o a la irritabilidad sin razones obvias. • Dolores de cabeza. • Insomnio.	*Anemone pulsatilla* **PULSATILLA** (véase p. 182)	Nervino y calmante con acción sedante; útil para la tensión nerviosa y los problemas sexuales.
	Scutelaria lateriflora **ESCUTELARIA** (véase p. 98)	Relajante y reconstituyente del sistema nervioso central; útil para la debilidad nerviosa.
	Stachys officinalis **BETÓNICA** (véase p. 90)	Sedante y calmante del sistema nervioso; útil para la debilidad nerviosa, el miedo y el agotamiento.
	Tilia europea **TILO** (véase p. 181)	Reduce la tensión nerviosa y ayuda a prevenir la arterioesclerosis.
	Verbena officinalis **VERBENA** (véase p. 112)	Nervino relajante con efecto tónico sobre el hígado.
ATAQUES DE PÁNICO Éstos pueden asociarse a un estrés excesivo, pero también pueden estar vinculados a la intolerancia a los alimentos. Los casos graves pueden requerir atención psiquiátrica. SÍNTOMAS CLAVE • Palpitaciones. • Sentimiento de miedo intenso. • Sensación de catástrofe inminente.	*Citrus aurantium* **ACEITE DE NEROLÍ** (véase p. 49)	Sedante y antidepresivo, se utilizaba tradicionalmente contra la histeria, el pánico y el miedo; alivia las palpitaciones y el espasmo cardíaco.
	Cypripedium calceolus **CHAPÍN DE VENUS** (véase p. 181)	Planta cada vez más escasa, es muy eficaz como sedante, tónico nervioso e hipnótico para los sistemas hiperactivos.
	Piscidia erythrina **CORNEJO DE JAMAICA** (véase p. 181)	Sedante y calmante, útil para la tensión nerviosa grave, el insomnio y la migraña nerviosa.
	Rosa damascena **ROSA DAMASCENA** (véanse pp. 90-1)	Muy suavizante para los nervios; antidepresiva; previene los vómitos; sedante suave.

HISTORIA CLÍNICA
Falta de autodeterminación

PACIENTE: Rosemary, de 52 años, ex-alcohólica, desdichada en su matrimonio con un marido dominante.

CASO Y SÍNTOMAS: Tras años de encontrar consuelo en el alcohol, Rosemary había empezado a retomar el control de su vida con el apoyo de sus amigos, su iglesia y Alcohólicos Anónimos. No obstante, se sentía incapaz de abandonar a su marido, en gran medida debido a consideraciones económicas, y le preocupaba que sus constantes agresiones la obligaran a beber de nuevo. Los síntomas físicos incluían dolores de tipo reumático en las piernas y parte baja de la espalda., catarros persistentes, insomnio y falta de entusiasmo por la vida. Una histerectomía practicada tres años antes había ido seguida de una terapia de sustitución hormonal, recientemente interrumpida, lo que le produjo sofocos y sudores nocturnos. Rosemary tuvo también una breve relación con el marido de una amiga, que le hizo sentir solitaria y culpable.

TRATAMIENTO: Se sugirió el empleo de un aceite de masaje de lavanda, albahaca y romero para aliviar los dolores y molestias y los problemas nerviosos, así como cápsulas del fruto del agnocasto y de hidrastia para los síntomas menopáusicos. La betónica, el *gotu kola* y la escutelaria le ayudaron a contrarrestar la depresión, el sentimiento de pérdida y la necesidad remanente de su adicción, a lo que se añadió *ling zhi* para estimular su determinación. Las plantas medicinales fueron administradas en forma de polvo o té, ya que las tinturas no son adecuadas para los ex-alcohólicos.

RESULTADO: En una semana, los dolores y molestias desaparecieron. Rosemary empezó a sentirse más alegre y a dormir mejor. Comenzó a sentir que su problema con el alcohol estaba controlado y aceptó un trabajo a tiempo parcial en una tienda local, centrando su atención en las actividades extradomésticas. Hoy se siente menos amenazada por la conducta de su marido y, tal vez le deje abandonarle en el futuro. Sigue bebiendo té de betónica y toma *ling zhi* periódicamente.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toma hasta 1 ml de tintura tres veces al día, o se hace una infusión con 5 g en 500 ml de agua.	Puede combinarse con comejo de Jamaica y/o pasionaria para estados de sobreexcitación.	Sólo debe utilizarse la planta seca.
Se administra en forma de infusión o tintura o se toma la hierba pulverizada en cápsulas.	Se utiliza sola o se combina con betónica, lavanda y melisa para aumentar su acción calmante y sedante.	
Se administra en forma de infusión o tintura o se toma la hierba pulverizada en cápsulas.	Es útil por si mismo o combinado con manzanilla, verbena, escutelaria o lavanda para potenciar su acción tónica o sedante.	A dosis elevadas puede producir vómitos. Evitar dosis altas en el embarazo.
Se toma en infusión o hasta 10 ml de tintura al día.	Se añade melisa y manzanilla a la infusión para obtener un té relajante.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se usa sola o combinada con betónica, tilo, manzanilla o *gotu kola* para potenciar sus efectos sedantes.	No emplear durante el embarazo.
Se mezcla 1 ml de aceite en 20 ml de excipiente para masajes; se añaden 10 gotas al baño; se toman hasta 5 ml de agua de azahar diarios o se emplea para cocinar.	Puede combinarse con 5-10 gotas de aceite de lavanda o benzoina para potenciar su acción calmante.	Debe usarse con precaución durante el embarazo.
Se añaden hasta 10 g a 500 ml de agua por infusión, o tomar hasta 2 ml de tintura tres veces al día.	Si se desea pueden añadirse hasta 20 g de escutelaria, pasionaria o valeriana a la infusión para aumentar su acción sedante.	
Se toma en decocción o hasta 5 ml de tintura al día.	Se añade pulsatilla, valeriana o lúpulo a la tintura hasta un total de 5 ml por dosis para obtener una acción sedante adicional.	No se debe exceder la dosis prescrita.
Mezclar 2 ml de aceite de rosa en 20 ml de aceite excipiente para masajes y se añade al baño; el agua de rosas es para loción y para cocinar.	Puede combinarse con unas gotas de aceite de sándalo o pachulí para aumentar su efecto calmante.	Sólo debe utilizarse medicinalmente aceite de rosas genuino de buena calidad.

CLAVE

Partes aéreas

Aceite esencial

Flores

Rizoma

Corteza de la raíz

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
DEPRESIÓN Deficiencia del sistema nervioso, tradicionalmente asociada a un exceso del humor "melancólico" de la medicina galénica. SÍNTOMAS CLAVE • Tristeza. • Incapacidad de concentración. • Falta de interés en el presente. • Actitud retraída y silenciosa. • Función digestiva deficiente con estreñimiento.	*Avena sativa* **AVENA** (Véase p. 40)	Antidepresiva y tónico nervioso reconstituyente.
	Borago officinalis **BORRAJA** (Véase p. 41)	Reconstituyente de la corteza suprarrenal, alivia la depresión.
	Ocimum basilicum **ALBAHACA** (Véase p. 32)	Antidepresiva y estimulante del ánimo, especialmente eficaz para los *chakras* inferiores. Refuerza la sensación de "tener los pies en la tierra".
	Turnera diffusa **DAMIANA** (Véase p. 179)	Nervino estimulante, bueno para el sistema hormonal del varón; antidepresivo.
INSOMNIO Puede estar asociado con la sobreexcitación, la ansiedad y las preocupaciones, o con alguna causa física como el dolor, que requiere tratamiento. En la medicina china puede significar un exceso de "fuego en el corazón". SÍNTOMAS CLAVE • Incapacidad para dormir. • El paciente suele desvelarse frecuentemente durante la noche. • Inquietud, sueños muy vívidos.	*Eschscholcia californica* **AMAPOLA DE CALIFORNIA** (Véase p. 180)	Hipnótico suave y no adictivo; tranquilizante y calmante, seguro para los niños.
	Humulus lupulus **LÚPULO** (Véase p. 66) (*Estróbilos*)	Sedante, hipnótico y calmante; calma la hiperexcitabilidad.
	Lactuca virosa **LECHUGA SILVESTRE** (Véase p. 182)	Sedante, su látex fue conocido en tiempos como el "opio del pobre"; la hierba fresca es especialmente potente cuando madura y se agosta; la lechuga cultivada tiene un efecto más suave.
	Passiflora incarnata **PASIONARIA** (Véase p. 182)	Sedante, hipnótica y calmante; calma el sistema nervioso y favorece el sueño.
INCAPACIDAD PARA RELAJARSE Las hierbas llevan mucho tiempo empleándose para inducir un estado de relajación. En las tradiciones chamánicas se empleaban multitud de plantas que "potencian la mente" para inducir estados similares a un trance profundo con niveles de consciencia alterados. En la sociedad occidental, el tabaco y el *cannabis* (aunque ilegal) siguen desempeñando este papel.	*Artemisia vulgaris* **AJEA** (Véase p. 39)	Nervino suave; útil para la tensión de la menopausia, la depresión ligera y el estrés.
	Chamaemelum nobile **MANZANILLA ROMANA** (Véase p. 47)	Sedante, carminativa y antiespasmódica; útil para la excitación y el estómago nervioso.
	Hydrocotyle asiatica **GOTU KOLA** (Véase p. 181)	Relajante y reconstituyente del sistema nervioso; buena para los trastornos neuróticos.
	Lavandula spp. **LAVANDA** (Véase p. 73)	Sedante y analgésica; acción antiespasmódica.
	Melissa officinalis **MELISA** (Véase p. 78)	Antidepresiva y reconstituyente del sistema nervioso.
	Valeriana officinalis **VALERIANA** (Véase p. 110)	Tranquilizante muy poderoso; antiespasmódica y calmante suave.

Utilización	Combinaciones	Precauciones
Se administra una decocción o 2-3 ml de extracto fluido; la harina puede prepararse en forma de gachas.	Combina bien con la verbena en forma de tintura, o se añaden 10 gotas de melisa a la dosis para potenciar su acción antidepresiva.	En caso de sensibilidad al gluten, véase p. 40.
Se toman 10 ml de jugo tres veces al día.	Se usa sola.	Hierba de uso limitado en Australia y Nueva Zelanda.
Se comen las hojas frescas; se añaden 5 gotas de aceite esencial al agua del baño, o se mezcla 1 ml en 20 ml de aceite excipiente para masaje; se toman hasta 3 ml de tintura tres veces al día, o una infusión.	Se combinan las hojas con melisa o pétalos de rosa en una infusión; se añaden unas gotas de aceite de geranio o de rosas al aceite de masaje para aumentar su efecto estimulante.	El aceite no debe emplearse durante el embarazo.
Se toman hasta 2,5 ml de tintura 3 veces al día, o se hace una infusión con 20 g de hierba en 500 ml de agua.	Se combina con avena para la depresión general; en casos de ansiedad, puede combinarse con escutelaria o betónica empleando cantidades iguales de tintura hasta un máximo de 5 ml por dosis.	
Se toma en forma de infusión o tintura por la noche.	Se usa sola o se combina con pasionaria, lavanda o flores de prímula en casos de hiperexcitabilidad.	
Se toman hasta 5 ml de tintura al día, o se prepara una infusión con 10 g de hierba en 500 ml de agua. Se toma por las noches.	Puede combinarse con otras hierbas calmantes como la valeriana o la pasionaria, hasta un máximo de 5 ml de tintura por dosis.	No administrar en caso de depresión. No exceder la dosis recomendada.
Se toma en forma de infusión o tintura antes de irse a la cama; las hojas frescas pueden comerse en ensalada.	Se usa sola o se añaden unas gotas de tintura de flor de prímula por dosis en caso de hiperexcitabilidad; pueden añadirse valeriana o pasionaria para aumentar su acción tranquilizante.	En exceso, puede producir insomnio y un aumento de la actividad sexual; a dosis más bajas puede producir somnolencia.
Se toman 5 ml de tintura 1/2 h antes de irse a la cama, o en infusión 2-3 cucharaditas de hierba por taza.	Se puede añadir lavanda y manzanilla a la infusión, si así se desea.	No administrar dosis altas en el embarazo.
Se toman hasta 2 ml de tintura tres veces al día, o se bebe una infusión suave.	Se combina con betónica, escutelaria o verbena para la tensión de la menopausia con estrés emocional; las tinturas pueden combinarse hasta un máximo de 5 ml por dosis.	No debe usarse durante el embarazo y la lactancia.
Se añaden 2-3 gotas de aceite esencial o 500 ml de infusión al baño; se toma regularmente la tintura o se bebe té de manzanilla.	Se usa sola o añadiendo melisa, escutelaria o *gotu kola* a la tintura como reconstituyente; se combina con 2-3 gotas de aceite de lavanda en el baño como sedante adicional.	No ingerir en el embarazo. No se debe exceder la dosis recomendada.
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se usa sola, o se mezcla con un poco de lavanda o manzanilla para potenciar su acción calmante.	No debe emplearse ininterrumpidamente durante más de 4 semanas.
Se toma en infusión o hasta 4 ml de tintura por dosis; se da masaje con el aceite diluido en las sienes.	Se usa sola, o se combina con betónica, tilo o verbena para aliviar las tensiones y el estrés.	Deben evitarse las dosis altas durante el embarazo.
La hierba fresca se usa para preparar un té o se toman hasta 5 ml de tintura al día (más eficaz a dosis bajas).	Se usa sola como té, o se combina con tintura de betónica, escutelaria o verbena para obtener una acción sedante o reconstituyente.	
Se administra en forma de maceración, infusión o tintura; también puede adquirirse en forma de cápsulas o comprimidos de 200 mg.	Se usa sola, o se le añade una pequeña cantidad de lúpulo en caso de excitabilidad.	Puede producir hiperexcitabilidad; se debe empezar con una dosis pequeña (véase p. 110).

CLAVE

Partes aéreas

Aceite esencial

Flores

Hojas

Raíz

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

PROBLEMAS GINECOLÓGICOS

EL ENFOQUE HOLÍSTICO de la medicina naturópata es especialmente aplicable a los trastornos comunes del ciclo reproductivo de la mujer: el síndrome premenstrual (SPM), los dolores menstruales, los trastornos de la menopausia, y así sucesivamente. Las emociones y los desequilibrios emocionales pueden ser aún más significativos que los trastornos físicos. No obstante, es muy frecuente que la medicina occidental emita el veredicto de "no se han detectado anomalías" tras realizar una batería de pruebas. Confía en repetidas prescripciones de tranquilizantes, en la terapia de sustitución hormonal e incluso en la histerectomía. La medicina china tradicional asocia estrechamente el sistema reproductor femenino con el hígado que, entre otras funciones, "almacena sangre" y controla el flujo de *qi*, o energía, en el cuerpo. Los síntomas comunes del SPM pueden explicarse en términos de falta de armonía hepática: irritabilidad el hígado se asocia con la ira–; hinchazón abdominal –estancamiento del *qi* en el bajo abdomen–; alteraciones digestivas y anhelo de dulces –un exceso de energía hepática que "invade" el bazo, produciendo deficiencia y debilidad–. Por ello, el remedio suele centrarse en plantas capaces de estimular y movilizar la energía hepática. Los tratamientos modernos a base de hierbas que se aplican en Occidente pueden adoptar también un enfoque holístico multidimensional; por ejemplo, los reguladores hormonales como el agnocasto pueden combinarse con tónicos uterinos, como la mano de Santa María o la serpentaria negra, para aliviar los problemas menstruales. En la medicina china, los síntomas de la menopausia se explican también en términos de energía, como un "declive" de la energía renal. Se cree que el riñón almacena la "esencia vital" del cuerpo o *jing*. Ésta puede ser considerada la fuerza vital del cuerpo –una combinación de energías creativas y reproductoras– y el síndrome de la menopausia puede

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
SÍNDROME PREMENSTRUAL Puede estar asociado a un desequilibrio hormonal o a un estancamiento de los niveles de *qi*. SÍNTOMAS CLAVE • Irritabilidad o ira. • Depresión y alteraciones emocionales. • Hinchazón abdominal. • Hinchazón y color en las mamas. • Anhelo de alimentos (especialmente de dulces). • Estreñimiento y/o diarrea.	*Alchemilla vulgaris* **PIE DE LEÓN** (Véase p. 32)	Regula el ciclo menstrual con su acción hormonal suave; astringente.
	Oenothera biennis **HIERBA DEL ASNO** (Véase p. 181)	Contiene ácido gamalinoleico; alivia las molestias de las mamas.
	Paeonia lactiflora **BAI SHAO YAO** (Véase p. 83)	Equilibra la función hepática y suaviza su energía; nutre la sangre y el *jing*.
	Vitex agnus-castus **AGNOCASTO** (Véase p. 180)	Actúa sobre la glándula pituitaria, estimulando y normalizando la función hormonal.
DOLOR DURANTE EL PERÍODO Conocido también por dismenorrea, puede deberse al estancamiento de la sangre antes de comenzar la hemorragia, o a los espasmos uterinos una vez que comienza el flujo. SÍNTOMAS CLAVE • Dolor en el bajo vientre, bien antes o al comienzo de la menstruación. • Extensión del dolor a los muslos o las piernas. • Hinchazón abdominal. • El flujo puede ser escaso o presentar excesivos coágulos.	*Anemone pulsatilla* **PULSATILLA** (Véase p. 182)	Nervino y calmante, útil para todos los dolores que afectan a los órganos reproductores.
	Angelica sinensis **DANG GUI** (Véase p. 56)	Regula la función menstrual, nutre la sangre, estimula el *qi* hepático.
	Caulophillum thalictroides **CRISTOBALINA** (Véase p. 180) (*Rizoma*)	Antiespasmódico con un componente esteroideo que estimula el útero; útil para los dolores debidos al estancamiento de sangre.
	Viburnum prunifolium **VIBURNO** (Véase p. 113)	Antiespasmódico del músculo uterino; remedio para el dolor producido por los espasmos.

explicarse en términos de debilidad de la energía renal, que afecta tanto a la función hepática y como a la cardíaca (véanse pp. 14-5) y produce síntomas como sudores nocturnos, sofocos, palpitaciones, dolor de espalda e irritabilidad. Los diversos tratamientos suelen centrarse por consiguiente en la administración de tónicos renales o hepáticos, o en hierbas calmantes del corazón. En la medicina ayurvédica se considera que la energía sexual constituye un aspecto de las fuerzas creativas y espirituales y como tal debe ser respetado. La medicina ayurvédica considera también que los órganos reproductores están vinculados a algunos de los *chakras* del cuerpo, estando asociado el *chakra* de la raíz con nuestro sentido de pertenencia o de "tener los pies en la tierra": las mujeres que no se sienten satisfechas con su papel en la vida pueden sufrir trastornos reproductivos como manifestación física de esta falta de armonía. La histerectomía también puede alterar este *chackra* haciendo que algunas mujeres queden incapacitadas para concentrarse, tranquilizarse o relajarse. Parecen tener un carácter inquieto y desarraigado que puede resultar difícil aliviar.

HISTORIA CLÍNICA
Síndrome premenstrual

PACIENTE: Lucy, una directora de *marketing* de 29 años, consideraba muy estresante su trabajo. Tenía que enfrentarse a las presiones de su madre para que contrajera matrimonio, y a las de su compañero para que desempeñara el papel de ama de casa.

CASO Y SÍNTOMAS: Lucy sufría los síntomas clásicos del SPM: cambios de ánimo con irritabilidad extrema, hinchazón abdominal y sensibilidad e inflamación en las mamas, además de períodos dolorosos y abundantes.

TRATAMIENTO: Se le recomendó dedicar al menos 10 minutos al día a relajarse, y también se le dio una prescripción contra el estancamiento del *qi* hepático, que incluía *chai hu, bai shao yao, bai zhu, fu ling*, menta, jengibre y regaliz.

RESULTADO: Al cabo de seis semanas el SPM de Lucy había disminuido mucho, con escasa retención de líquidos y mucha menos irritabilidad. En el transcurso de los siguientes dos meses, su ciclo menstrual volvió a la normalidad, los cólicos menstruales fueron aliviándose y el dolor en las mamas desapareció gradualmente.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toma en forma de tintura o en infusión con otras hierbas.	Se combina con 10-20 gotas por dosis de tintura de cristobalina, pulsatila, ajea o *dang hui*, o se añaden a la infusión ortiga muerta o betónica.	No emplear durante el embarazo.
Se toman 250-500 mg en cápsulas al día.	Se usa sola, pero puede combinarse con otras estrategias contra el SPM como suplementos de vitamina B.	
Ideal en combinaciones; también puede tomarse una decocción hecha con 40 g en 500 ml de agua en tres dosis.	Se mezclan 10 g de *bai shao yao* con 5 g de *bai zhu, dang hui, chai hu*, regaliz, *fu ling* y 1 g de jengibre. Se añaden 5 g de *cheng pi* para el dolor en las mamas.	No tomar si en los síntomas se dan diarrea y enfriamiento de estómago.
Se toman 10 gotas de tintura en agua todas las mañanas en la segunda mitad del ciclo.	Se usa solo, pero puede combinarse en el SPM con el aceite de hierba del asno y suplementos de vitamina B.	Las dosis altas pueden producir sensación de hormigueo en la piel.
Se toman hasta 20 gotas de tintura tres veces al día para un alivio sintomático, o se hace una infusión con 5 g de hierba en 500 ml de agua.	Se añaden a la infusión 10-15 g de hierba de San Juan	Sólo debe usarse la planta seca.
Óptimo en combinaciones; se añaden 30 g de hierba a 500 ml de agua para hacer una decocción y se toma en tres dosis.	Se prepara una decocción en la que se combinan 5-10 g de *chai hu*, ajea, *bai shao yao* o *chuan xiong*. Puede adquirirse en forma de remedios comerciales en los herbolarios chinos.	No administrar dosis normales o altas durante el embarazo.
Se emplea en forma de tintura o decocción; es mejor tomarlo en combinaciones.	Se añaden 1-2 ml de tinturas de escutelaria, mano de Santa María, milenrama, *Chamaelirium luteum*, *mu dan pi*, o *chi shao yao* por dosis.	No administrar en las primeras fases de embarazo.
Se toman 20 ml de tintura diluidos en agua hasta tres veces en caso de necesidad.	Se emplea solo o con 20-30 gotas de tintura de cornejo de Jamaica por dosis.	

CLAVE

Partes aéreas

Bayas

Aceite de semillas

Raíz

Corteza de la raíz

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
PERÍODOS ABUNDANTES Conocido también como menorragia, este problema aparece a menudo sin causa patológica aparente y las plantas medicinales pueden servir de ayuda. Los períodos abundantes aumentan el riesgo de anemia. SÍNTOMAS CLAVE • Hemorragia uterina. • Exceso de coágulos. • Hemorragia prolongada (más de siete días). • Ciclo menstrual más corto de lo normal. *IMPORTANTE: Debe buscarse asesoramiento profesional si se produce un cambio repentino o no habitual en el flujo menstrual.*	*Artemisia vulgaris* var. *indicus* **AI YE** (Véase p. 39)	Hemostática y calorífica para los meridianos; útil si la hemorragia es prolongada.
	Calendula officinalis **CALÉNDULA** (Véase p. 43)	Astringente con una amplia acción en la regulación menstrual.
	Capsella bursa-pastoris **BOLSA DEL PASTOR** (Véase p. 45)	Astringente y antihemorrágica, específica para las hemorragias urogenitales; alivia el *chakra* de la raíz.
	Lamium album **ORTIGA MUERTA** (Véase p. 182)	Astringente y antiespasmódica; regula el flujo sanguíneo uterino y actúa sobre los órganos reproductores.
SÍNDROME MENOPAÚSICO Se asocia a cambios hormonales, y en la medicina china a la debilidad del *qi* renal. SÍNTOMAS CLAVE • Menstruación irregular. • Sofocos y sudores nocturnos. • Cambios de ánimo y depresión. • Sequedad vaginal (también pueden secarse los ojos). • Palpitaciones. • Posible hipertensión. • Olvidos.	*Chamaelirium luteum* **FALSA RAÍZ DE UNICORNIO** (Véase p. 181) (*Rizoma*)	Estimula las hormonas ováricas y puede ser de ayuda para la menopausia prematura tras una histerectomía, o para reactivar el sistema tras años de anticonceptivos.
	Leonurus cardiaca **MANO DE SANTA MARÍA** (Véase p. 74)	Sedante, tónico cardíaco y estimulante uterino; útil para las palpitaciones y la ansiedad.
	Polygonum multiflorum **HE SHOU WU** (Véase p. 181) (*Tubérculo*)	Tónico del *qi* renal, nutre la sangre; útil para la menopausia prematura.
	Vitex agnus-castus **AGNOCASTO** (Véase p. 180)	Actúa sobre la glándula pituitaria, estimulando y normalizando la función hormonal; puede ser útil tras una histerectomía.
INFECCIONES VAGINALES A menudo relacionadas con una debilidad sistémica general, que permite proliferar a las levaduras oportunistas. SÍNTOMAS CLAVE • Secreciones lechosas. • Picor.	*Calendula officinalis* **CALÉNDULA** (Véase p. 43)	Antifúngica, astringente y cicatrizante.
	Melaleuca alternifolia **CAYEPUT** (Véase p. 182)	Antifúngico eficaz que no irrita las membranas vaginales.
PRURITO VAGINAL • Irritación que puede estar asociada con el síndrome menopáusico, factores psicológicos o una infección. SÍNTOMAS CLAVE • Prurito y sequedad. • Posible dolor durante el coito.	*Rosa damascena* **ROSA DAMASCENA** (Véase pp. 90-1)	Astringente, refrescante, suavizante y antiinflamatoria, con un efecto estimulante que disipa la melancolía.
	Verbena officinalis **VERBENA** (Véase p. 112)	Nervino suave, estimulante para el hígado y el útero; antidepresivo y energético.
HISTERECTOMÍA La ayuda postoperatoria puede aliviar los síntomas de una menopausia prematura o de los desórdenes del *chakra* de la raíz. SÍNTOMAS CLAVE • Síndrome menopáusico. • Dificultad para la concentración, olvidos. • Irritabilidad y excitabilidad. • Desasosiego.	*Ligustrum lucidum* **NU ZHEN ZI** (Véase p. 181)	Estimula la energía renal y alivia los síntomas de la menopausia temprana.
	Ocimum basilicum **ALBAHACA** (Véase p. 82)	Antidepresiva, tónico para el *chakra* de la raíz; estimula la corteza suprarrenal y el *yang* renal.
	Stachys officinalis **BETÓNICA** (Véase p. 99)	Sedante, estimula la circulación cerebral y el *chakra* de la raíz; alivia miedos y preocupaciones.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se hace una infusión con 15 g de hierba en 500 ml de agua, o se toman hasta 2,5 ml de tintura tres veces al día.	Se añaden a la tintura o infusión bolsa de pastor, prunela o *han lian cao*, o se combina con *dang hui* en una decocción.	No debe emplearse durante el embarazo sin control profesional.
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se añade 1 ml de tintura de bolsa de pastor, pie de león, vincapervinca o geranio americano por dosis, como astringentes adicionales.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se echan 5 gotas de tintura de hidrastia por dosis, o se añade a la infusión ortiga muerta.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se combina con geranio americano o vincapervinca.	
Se toman 5-10 gotas de tintura entre 4 y 5 veces al día.	Se usa sola, o se combina con 5 gotas de tintura de pie de león o 2-3 ml de serpentaria negra americana o de ñame silvestre mexicano por dosis.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se combina con otros nervinos sedantes como la lavanda o la verbena, o con salvia y ajea para aliviar los sudores nocturnos.	No debe emplearse durante el embarazo.
Emplearla en forma de decocción de 50 g de hierba en 750 ml de agua, o en forma de vino tónico.	Se combina en decocción con *nu zhen zhi*, *gou qi zi*, *shu di huang*, o canela.	No debe emplearse en caso de diarrea.
Se toman 10 gotas de tintura en agua todas las mañanas, o 2 cápsulas de 200 mg de hierba en polvo.	Se usa solo o se combinan 15 g de polvo con 5 g de polvo de hidrastia en cápsulas para aliviar los sofocos y otros síntomas.	Las dosis altas pueden producir sensación de hormigueo en la piel.
La infusión se emplea como ducha vaginal; en forma de crema o aceite de infusión como loción.	Se añaden 5 gotas de equinácea púrpura a la ducha vaginal o se come ajo.	
Se diluyen 5 ml de aceite en 15 ml de aceite excipiente, se ponen 5 gotas en un tampón y se inserta 4 horas; también en pesarios o crema.	Se usa solo o combinado con aceite de infusión de caléndula en un tampón, o se añaden 20 gotas de aceite de cayeput y 10 de tomillo a 20 g de mantequilla de cacao para elaborar 12 pesarios.	
Se usa el agua de rosas como loción, o se le añaden a la crema 2 gotas de aceite esencial.	Se hace una crema con 10 ml de tintura de pulsatilla, 20 ml de tintura de pie de león y 20 ml de agua de rosas en 50-70 ml de ungüento emulsionador.	Sólo debe emplearse medicinalmente aceite de rosas de la mejor calidad.
Se toma en infusión o hasta 5 ml de tintura tres veces al día.	Se combina con lavanda, avena o pie de león; útil contra los picores de origen nervioso.	No tomar durante el embarazo.
Se toma en forma de tintura o se emplea en combinación con otras hierbas en una decocción.	Se añaden tónicos como *he shou wu*, *wu wei zi*, o *ling zhi*; como apoyo adicional se añaden 1-2 ml de tintura de rosa o betónica.	
Se añaden 2-3 hojas frescas a las ensaladas; en forma de tintura o se usa el aceite diluido para masajes.	Se añaden 2 gotas de aceite de rosas a 5 ml de aceite de albahaca en 45 ml de aceite excipiente para masajes; se añaden 10-20 gotas de tintura de pulsatilla por dosis.	
Se toma en forma de infusión o tintura.	Se combina con lavanda, verbena o albahaca en forma de tintura o infusión, o se añaden 10-20 gotas de tintura de agnocasto a la dosis matinal.	

CLAVE

Partes aéreas

Bayas

Aceite esencial

Ápices de floración

Hojas

Pétalos

Raíz

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-3.

EMBARAZO Y PARTO

DURANTE GENERACIONES, para las mujeres la única opción a la hora de aliviar los trastornos del embarazo y la prueba del parto fueron los remedios a base de hierbas. Aunque hoy en día somos mucho más cuidadosos a la hora de utilizar las plantas durante el embarazo, siguen desempeñando un importante papel. Constituyen una alternativa segura a los medicamentos que pueden ser perjudiciales: por ejemplo, la nuez de Cuba es un laxante suave; el té de ortigas, berros o lampazo puede ser útil en caso de anemia, mientras que el polvo de olmo americano o la raíz de malvavisco alivian la acidez. El malestar matinal puede tratarse con toda una serie de remedios; las mujeres que sienten náuseas casi de continuo pueden descubrir que la utilización cotidiana de un remedio puede incrementarlas. La mejor solución es una selección de tinturas tomadas en gotas. Es posible preparar el útero para los esfuerzos del parto con hierbas tónicas o dando masajes de aceite de salvia diluido en el abdomen durante las tres últimas semanas. Después del parto, el té de albahaca y mano de Santa María pueden ayudar a expulsar la placenta. Inmediatamente después de dar a luz, las madres deberían tomar comprimidos homeopáticos de *Árnica 6x* cada 15-30 minutos durante unas horas para contribuir a reparar los tejidos sometidos a tensión.

Véase también: anemia, pp. 150-1; estreñimiento, pp. 152-3; ardor, pp. 154-5; calambres, pp. 160-1; venas varicosas, pp. 160-1.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
MALESTAR MATINAL Náuseas y vómitos (durante los primeros tres meses del embarazo), que frecuentemente aparecen al levantarse, pero pueden durar todo el día. Los casos graves (*hyperemesis gravidarum*) pueden requerir tratamiento hospitalario debido al riesgo de enfermedades hepáticas y deshidratación. SÍNTOMAS CLAVE • Vómitos al levantarse. • Náuseas.	*Ballota nigra* **MARRUBIO NEGRO** (véase p. 180)	Previene los vómitos, sedante, útil para la dispepsia nerviosa.
	Chamaemelum nobile **MANZANILLA ROMA** (véase p. 47)	Reduce las náuseas y calma el estómago; nervino relajante en situaciones de estrés.
	Zingiber officinalis **JENGIBRE** (véase p. 115)	Previene los vómitos; ha sido empleado con éxito en pruebas hospitalarias con pacientes de *hyperemesis gravidarum* .
PREPARACIÓN PARA EL PARTO Desde hace mucho tiempo, las plantas se han empleado para ayudar al cuerpo a prepararse para el parto, tonificando los músculos del útero.	*Mitchella repens* **OROBANCA** (véase p. 182)	Tónico y estimulante uterino, astringente y reconstituyente del sistema nervioso.
	Rubus idaeus **FRAMBUESA** (véase p. 93)	Tonifica el útero.
DESGARROS DEL PERINEO Los desgarros del perineo pueden ser dolorosos y la cicatrización lenta. Las hierbas también son útiles para los hematomas y la irritación. SÍNTOMA CLAVE • Desgarros en el perineo durante el parto, que pueden requerir sutura.	*Hypericum perforatum* **HIERBA DE SAN JUAN** (véase p. 68) (*Ápices florales*)	Antiinflamatoria, cicatrizante y astringente.
	Ranunculus ficaria **FICARIA** (véase p. 182)	Muy astringente.
	Symphytum officinale **CONSUELDA** (véase p. 101)	Cicatrizante, estimula el crecimiento celular y contribuye a minimizar las cicatrices.
PROBLEMAS DURANTE LA LACTANCIA Las mujeres pueden verse incapacitadas para dar el pecho por muchos motivos: el niño puede tener dificultades para aferrarse al pezón, o puede haber irritación, o falta de leche. SÍNTOMAS CLAVE • Pezones irritados. • Falta de leche. • Exceso de leche/ congestión mamaria.	*Brassica oleracea* **COL** (véase p. 42)	Antiinflamatoria y cicatrizante; alivia tanto la congestión como la mastitis.
	Calendula officinalis **CALENDULA** (véase p. 43)	Antiséptica, antiinflamatoria y suavizante para la piel seca.
	Galega officinalis **RUDA CABRUNA** (véase p. 181)	Incrementa el flujo de leche y estimula el desarrollo de las mamas.

HISTORIA CLÍNICA
Hemorragias durante el embarazo

PACIENTE: Julie, de 32 años, felizmente casada, tiene dos hijas de 2 y 4 años de edad y comienza su tercer embarazo.

CASO Y SÍNTOMAS: Julie había sufrido hemorragias continuas durante sus primeros dos embarazos, y había pasado buena parte de los nueve meses en cama. Con dos nerviosas hijas de menos de cinco años, le preocupaba que en el tercer embarazo le ocurriera lo mismo, lo que produciría graves problemas a toda la familia. En esta ocasión, empezó a manchar ligeramente en la sexta semana de embarazo. Según la medicina tradicional china, muchos trastornos hemorrágicos del útero pueden atribuirse a debilidad en los canales *chong* (vital) y *ren* (responsabilidad) –lo que en Occidente consideramos meridianos de acupuntura–. Al canal *ren* se le considera íntimamente relacionado con todos los canales *yin* del cuerpo, y es también conocido como el "canal de la concepción", ya que comienza en el útero. El canal *chong* comunica con todos los demás canales y comienza también en el útero. Ambos están asociados con el parto, y cualquier "frialdad" y deficiencia en ellos puede llevar a hemorragias durante o después del embarazo.

TRATAMIENTO: Se emplearon cápsulas con *dang gui, shu di huang, ai ye, bai shao yao*, regaliz y *chuan xiong* para calentar y nutrir los canales deficientes.

RESULTADO: En el transcurso de dos semanas, las hemorragias uterinas habían desaparecido. Julie tuvo un embarazo normal y dio a luz normalmente a una hija sana.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toman hasta 2 ml de tintura en agua caliente tres veces al día, o puede beberse en infusión ligera.	Se alterna con otros remedios si los síntomas persisten.	
Se bebe una taza de infusión antes de levantarse, o se toman 5-10 gotas de tintura según se precise (hasta 5 ml al día).	Es mejor tomarla sola, pero puede alternarse con melisa, hinojo, albahaca, jengibre o menta en caso necesario.	No exceder la dosis establecida.
Se toma 1 g de la hierba pulverizada en cápsulas, o 2-5 gotas de tintura cuando se necesite (hasta 1 ml al día).	Es mejor tomarla sola, pero se puede alternar con otros remedios según las necesidades.	No exceder la dosis establecida; precaución en las primeras fases del embarazo.
Se toma una taza de infusión diaria durante los dos últimos meses del embarazo.	Se emplea sola o se combina con hojas de frambuesa.	
Se toma una taza de infusión diaria durante los dos últimos meses del embarazo; se bebe abundantemente durante el parto.	Se emplea sola durante el embarazo; se añaden pétalos de rosa y betónica a la infusión durante el parto.	
Se aplica el aceite de infusión, o se añade una infusión fuerte al baño.	Añadir aceites de lavanda y caléndula al aceite de infusión, o las mismas hierbas secas a la infusión para baños.	
Se aplica la crema en el área afectada.	Combina bien con hamamelis.	No ingerir.
Se aplica la crema, el aceite de infusión o el ungüento, o se añade una infusión al baño de asiento.	Se mezclan 2 ml de aceite de lavanda en 20 ml de aceite base de infusión.	Produce cicatrización rápida: usar sólo en heridas limpias.
Se pone una hoja fresca, ligeramente aplastada entre el pecho y la copa del sujetador.	Se usa sola; en el destete puede beberse té de salvia para reducir el flujo de leche.	
Se aplica en crema sobre los pezones irritados después de cada toma.	Se usa sola, o se combina con orobanca en crema.	
Se prepara una infusión con 15 g de hierba en 500 ml de agua, o se toman hasta 2 ml de tintura por dosis.	Puede combinarse con otras hierbas, como el hinojo, el eneldo, la alholva y la arzolla para favorecer el flujo de leche.	

CLAVE

Partes aéreas

Flores

Hojas

Pétalos

Raíz

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

PROBLEMAS DE LOS ANCIANOS

PARA LOS QUE CONSIDERAN el cuerpo como una máquina, los problemas de la edad se asocian al desgaste mecánico: las articulaciones se desgastan, lo que produce osteartritis; el sistema digestivo se rebela contra toda una vida de alimentos pobres en fibra y laxantes, lo que origina estreñimiento y diverticulosis, y la agudeza mental se pierde. En la medicina china, los problemas de la edad avanzada suelen asociarse a un declive de la energía vital: el descenso de la esencia renal –un factor clave del síndrome de la menopausia (véanse pp.166-9)– puede explicar la incontinencia, el tinnitus y la sordera que afectan a tantas personas mayores. Las hierbas tónicas fortificantes como el *ghe shou wu*, el *nu zhen zi* o el *han liang cao*, a menudo pueden servir de ayuda en estos problemas. Los chinos recurren también a la debilidad del *qi*, o energía, para explicar algunos de los problemas de estreñimiento de los ancianos. Una hierba específica para este fin es el *huo ma ren*, las semillas del *Cannabis sativa* o marihuana. (En Occidente, éstas se suministran normalmente precocidas para impedir su cultivo, que es ilegal.) Dependiendo de los síntomas concretos, pueden prescribirse en combinación con otras plantas como las semillas de albaricoque (*xing ren*), la naranja amarga, el *bai shao yao*, la raíz de ruibarbo o el *dang gui*. Los tónicos a base de hierbas también pueden contrarrestar los síntomas de confusión mental: en China, el ginseng ha sido siempre popular entre los que eran suficientemente ricos como para permitírselo, mientras que en la medicina ayurvédica, el *Chyavan Prash*, una mezcla de alrededor de 20 plantas medicinales, en ocasiones con pan de plata u oro añadido, desempeña un papel similar. Estos tónicos del *qi* pueden no prevenir la

Véase también: artritis, pp. 130-1; estreñimiento, pp. 152 3; problemas de la próstata, pp. 158-9; hierbas tónicas, pp. 158-9.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
DIABETES TARDÍA Debida a una falta de insulina, produce un elevado nivel de azúcar en sangre. A menudo aparece asociada a la obesidad y una dieta inadecuada y normalmente no es insulinodependiente. SÍNTOMAS CLAVE • Sed y micción excesivas. • Confusión mental. • Pérdida de peso. • Letargia.	*Galega officinalis* **RUDA CABRUNA** (véase p. 181)	Agranda los islotes de Langerhans del páncreas, responsables de la producción de insulina.
	Trigonella foenum-graecum **ALHOLVA** (véase p. 106)	Hierba hipoglucemiante; en experiencias clínicas ha reducido un 50% de azúcar en la orina.
	Vaccinium myrtillus **ARÁNDANO NEGRO** (véase p. 109)	Hipoglucemiante; incrementa la producción de insulina.
INCONTINENCIA Micción involuntaria que puede estar asociada a un debilitamiento de los músculos del suelo de la pelvis, a la obstrucción del conducto de salida de la vejiga de la orina o la falta de *qi* renal. SÍNTOMAS CLAVE • Micciones urgentes y frecuentes. • Eneuresis nocturna. • Pérdidas de orina con la tos o la risa.	*Astragalus membranaceus* **HUANG QI** (véase p. 181)	Repone la energía vital y contribuye a regular el metabolismo hídrico.
	Cupressus sempervirens **CIPRÉS** (véase p. 180)	Aceite astringente y relajante, útil en todos los tipos de producción excesiva de líquidos.
	Equisetum arvense **COLA DE CABALLO** (véase p. 55)	Cicatrizante y tónica para las membranas mucosas urinarias.
FALTA DE MEMORIA Y CONFUSIÓN Es algo común en los ancianos, y puede aliviarse mediante hierbas tónicas para fortalecer el *qi* renal y las energías *yin* o *yang* , según corresponda (véase pp. 178-9).	*Emblica officinalis* **AMALAKI** (véase p. 180)	Tónico *yin*; muy utilizado contra la senilidad en la medicina ayurvédica.
	Hydrocotyle asiatica **GOTU KOLA** (véase p. 181)	Tónico nervioso empleado en la medicina ayurvédica para favorecer el sosiego y la claridad mentales.
	Salvia officinalis var. *purpurea* **SALVIA PÚRPURA** (véase p. 95)	Ingrediente tradicional de muchos tónicos medievales de la longevidad; buen tónico del *qi*.

demencia, pero sin duda mejoran los niveles de energía y alerta. Las hierbas también pueden ser de ayuda en estados como la enfermedad de Parkinson. La belladona, un remedio altamente tóxico, inapropiado para su uso casero, fue el principal tratamiento para el parkinsonismo hasta hace poco. Además de reducir la salivación, esta hierba antiespasmódica ayuda a controlar los temblores y es la fuente original de la atropina, que aún recetan los médicos para la enfermedad. Las plantas emparentadas con ella como el beleño o el estramonio también pueden ser eficaces, pero no son aptas para su uso doméstico. Algunos defienden que las plantas enteras son considerablemente más eficaces para el control del parkinsonismo que la atropina sintética y otras drogas artificiales.

IMPORTANTE: A menudo el metabolismo de las personas de edad es lento, por lo que las dosis administradas deben ser inferiores a las prescritas para los adultos.

HISTORIA CLÍNICA
Diabetes mellitus tardía

PACIENTE: Henry, de 72 años, contrario al ejercicio.

CASO Y SÍNTOMAS: Henry venía sintiéndose letárgico y se quejaba de una sed persistente. Los análisis de sangre revelaron un nivel de azúcar en sangre anormalmente elevado, sugiriendo una diabetes tardía. A Henry se le prescribió una dieta y se le recomendó perder peso. Los análisis de orina realizados a lo largo de un mes mostraron un elevado nivel de glucosa.

TRATAMIENTO: A Henry no le gustaba tomar medicamentos, por lo que se hizo hincapié en la dieta. No le molestaba en absoluto comer ajo en abundancia, cebolla y otros alimentos que ayudan a reducir el nivel de azúcar en sangre. Tomaba dosis de polvo de alholva tras las comidas y toleraba el té de ruda cabruna y hoja de arándano negro.

RESULTADO: En pocos días, el nivel de azúcar en la orina en ayunas había descendido, y al cabo de otra semana se registraban, ocasionalmente, niveles normales. Un mes más tarde, su médico se sintió satisfecho y decidió prescindir de otra medicación.

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se toma en forma de infusión o tintura antes de las comidas.	Se emplea sola o se combina con ortiga o con hojas de arándano negro en infusión; se añaden 2-4 ml de tintura de zumaque por dosis. Se debe consumir una dieta con alto contenido en fibra y abundante ajo.	El nivel de azúcar en sangre debe ser cuidadosamente controlado.
Se toma hasta 1 g de hierba en polvo tras las comidas, o se prepara una decocción.	Debe consumirse una dieta con alto contenido en fibra y abundante ajo; pueden añadirse clavos o canela en polvo a las cápsulas si así se desea.	El nivel de azúcar en sangre debe ser controlado.
Se bebe en infusión antes de las comidas.	Se añade ruda cabruna u ortiga a la infusión; debe seguirse una dieta rica en fibra y abundante ajo.	El nivel de azúcar en sangre debe ser controlado.
Se toma en forma de decocción con otras hierbas o en dosis de 1-2 g de hierba en polvo, en forma de cápsulas o en tintura.	Se prepara en decocción con *dang gui*, *chuan xiong* y *chi shao yao*.	No administrarse si el estado implica un exceso de "calor", o una deficiencia de *yin*.
Se añaden 50 gotas a 25 ml de aceite de almendras y se dan masajes en el bajo vientre dos veces al día.	Se usa solo o se añaden 10-25 gotas de aceite de pino a 25 ml de la mezcla para masaje de aceite de ciprés diluido.	
Se toman 10 ml de jugo dos veces al día.	Se usa sola, o con 2-5 ml de tintura de hierba de San Juan o de zumaque por dosis.	
Se come el fruto fresco, seco (grosella india) o en compota.	Normalmente, se toma en forma de *Chyavan Prash* (una gelatina de hierbas que se vende en los mercados y restaurantes indios).	
Se toma en infusión o en tintura en dosis de 5-10 ml.	Se toma sola o se combina con *han lian cao* en forma de infusión o tintura.	
Se toma una taza de infusión o 10 ml de tintura al día.	Se emplea sola o combinada con romero.	Puede desencadenar ataques en epilépticos que no deben tomarla.

CLAVE

Partes aéreas

Aceite esencial

Fruto

Hojas

Rizoma

Semillas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

PROBLEMAS INFANTILES

LAS HIERBAS SUAVES pueden ser ideales para muchos problemas infantiles: los remedios calmantes y relajantes como la manzanilla o la tila pueden aliviar la sobreexcitación y favorecer el sueño. En caso de fiebre, las hierbas refrescantes como la flor de saúco, la milenrama y la nébeda pueden administrarse libremente, mientras que la equinácea púrpura es un antibiótico ideal. Para la tos van bien el hisopo, el regaliz y el marrubio blanco en forma de jarabe; para los estados catarrales persistentes se pueden reemplazar los productos lácteos con preparados de soja y utilizar hierbas como la hiedra rastrera y la eufrasia en forma de cápsulas o tintura. Las soja es una buena fuente de calcio, por lo que la eliminación de los productos lácteos de la dieta infantil no suele producir deficiencia alguna. La hiperactividad puede estar relacionada con alergias a los alimentos: deben evitarse los colorantes (el E102 y el E110 en especial). El estreñimiento debe tratarse con laxantes suaves en vez de purgantes estimulantes; por ejemplo, semillas de *psyllium* mezcladas con el cereal del desayuno o la nuez de Cuba en vez de la raíz de ruibarbo o el sen. Por desgracia, el sabor de muchas hierbas es

Véase también: infecciones y fiebre, pp. 134-5; catarro, pp. 136-7; dolor de oídos, pp. 140-1; eczema, acné y tiña, pp. 144-7; fiebre del heno, pp.156-7.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
ERITEMA POR PAÑALES/ DERMATITIS DEL CUERO CABELLUDO El eritema doloroso en torno al ano y las nalgas puede deberse a la evacuación de heces irritantes o a pañales húmedos; puede estar relacionado con infecciones por levaduras, en especial si la madre está tomando antibióticos. La dermatitis del cuero cabelludo se debe, frecuentemente, a una hiperactividad de las glándulas sudoríparas; no es grave ni contagiosa. SÍNTOMAS CLAVE • Eritema por pañales: inflamación irritada, enrojecida y dolorosa en torno al ano o en cualquier lugar cubierto por los pañales. • Dermatitis: costra escamosa sobre el cuero cabelludo.	*Arctium lappa* **LAMPAZO** (véase p. 38)	Limpia y tonifica las glándulas sudoríparas y sebáceas del cuero cabelludo.
	Plantago major **PLANTAINA** (véase p. 86)	Cicatrizante y calmante local.
	Symphytum officinale **CONSUELDA** (véase p. 101)	Estimula el crecimiento celular; emoliente y suavizante.
	Viola tricolor **TRINITARIA** (véase p. 114)	Suavizante y antiinflamatoria; útil en muchos problemas de la piel.
CÓLICOS Los cólicos se deben a contracciones espasmódicas del intestino asociadas con la presencia de gases y tensión, y a menudo aparecen tras alimentar al bebé deprisa o con tensión. SÍNTOMAS CLAVE • Dolor que hace que los bebés griten con fuerza. • Abdomen tenso e hinchado. • Ventosidades y flatulencia.	*Chamaemelum nobile* **MANZANILLA ROMANA** (véase p. 47)	Sedante, carminativa y antiespasmódica; útil para reducir la excitación y contra el estómago nervioso.
	Foeniculum officinale **HINOJO** (véase p. 59)	Carminativo; reduce los retortijones.
	Nepeta cataria **NÉBEDA** (véase p. 180)	Carminativa y antiespasmódica; favorece el sueño en los niños inquietos.
ALTERACIONES GÁSTRICAS Los ataques de cólera en los niños pueden ser un tipo de migraña y pueden estar relacionados con la intolerancia a los alimentos. SÍNTOMAS CLAVE • Diarrea y vómitos repentinos. • Dolor de estómago.	*Agrimonia eupatoria* **AGRIMONIA** (véase p. 31)	Astringente y cicatrizante para el revestimiento estomacal; estimula el flujo biliar; útil en las alergias alimentarias; ideal para la diarrea.
	Geranium maculatum **GERANIO AMERICANO** (véase p. 180)	Astringente y tonificante contra la diarrea y la gastritis.

desagradable, por lo que convencer a los niños para que las consuman puede ser un problema. En el caso de los bebés, es posible administrarles infusiones suaves de manzanilla o tila con un biberón, mientras que las madres lactantes pueden tomar ellas mismas el remedio, ya que éste pasará a la leche. Esto es especialmente útil con las plantas para los cólicos como el eneldo y la alholva. Los niños pequeños aceptan normalmente los polvos o tinturas en media cucharada de miel, mientras que las cápsulas son ideales en cuanto que el niño es lo suficientemente mayor para tragarlas. Pueden administrarse tinturas diluidas en gotas sobre la lengua, o se les puede dar sabor con menta, regaliz o vinagre de frambuesa. Para los más pequeños, o para uso a largo plazo, es mejor no emplear tinturas alcohólicas (véase p. 125).

NOTA IMPORTANTE

Para su aplicación a los niños, las dosis deben reducirse de acuerdo con su edad. Las dosis recomendadas en estas páginas corresponden a adultos, a menos que se indique otra cosa. En el caso de los niños hay que seguir el siguiente criterio:

EDAD	DOSIS (*expresada como fracción de la dosis para adulto*)
0-1 año	1/20
1-2 años	1/10
3-4 años	1/5
5-6 años	3/10
7-8 años	2/5
9-10	la mitad
11-12	3/5
13-14	4/5
15 o más	dosis de adulto

Utilización	*Combinaciones*	*Precauciones*
Se añaden 5 gotas de tintura al biberón para los bebés de menos de 10 kilos; para los de mayor peso se añaden 10 gotas.	Puede combinarse con trinitaria para la dermatitis del cuero cabelludo.	
Se aplica ungüento o aceite de infusión con frecuencia; se ponen hojas frescas, lavadas y aplastadas en el pañal cada vez que se cambia.	Si se desarrolla una infección por hongos se añaden 1-2 gotas de aceite de cayeput a 5 ml de aceite de infusión.	
Se aplica con frecuencia el aceite de infusión en forma de ungüento; la pasta de raíz en polvo se usa como emplasto para el eritema por pañales.	Se utiliza polvo de maranta en vez de talco al cambiar los pañales.	Puede producir cicatrización rápida; verificar que el área afectada esté limpia.
Se lavan con la infusión las áreas afectadas; el aceite de infusión o el ungüento se aplican contra el eritema por pañales y la crema para la dermatitis del cuero cabelludo.	Se puede añadir melisa o hiedra rastrera a un baño o una crema. Las costras duras de la dermatitis pueden reblandecerse con aceite vegetal, que se deja aplicado toda la noche.	
Se emplea *Chamomilla 3x* homeopática para los bebés: 5-10 gotas o 1-5 comprimidos machacados hasta 3 veces al día.	Se usa sola; las madres lactantes pueden beber té de manzanilla para relajarse y aliviar el cólico del bebé.	No debe excederse la dosis fijada.
Se administran 5-10 gotas de tintura en un biberón o se añaden a las comidas; las madres deben beber una taza de infusión antes de cada toma.	El eneldo puede emplearse como alternativa del mismo modo.	
Se añaden 5-10 gotas de tintura a un biberón de agua o a las comidas, o se administra en forma de infusión diluida.	Se emplea sola.	
Se administra en infusión o tintura (véase tabla de dosificación arriba).	Puede combinarse con manzanilla, nébeda o melisa para el estómago nervioso; para las inflamaciones se combina con un poco de malvavisco.	No emplear en caso de estreñimiento.
Se administra en infusión o tintura (véase tabla de dosificación arriba).	Puede combinarse con agrimonia, ulmaria, malvavisco o manzanilla para potenciar su acción.	

CLAVE

Partes aéreas

Flores

Hojas

Raíz

Semillas

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

ENFERMEDAD	REMEDIOS	
	Planta	*Acciones*
FALTA DE SUEÑO Los niños que no duermen aumentan la tensión en los hogares. Debe comprobarse la temperatura de la habitación y, dado que el problema puede estar asociado a la inseguridad, se debe ser muy cariñoso.	*Chamaemelum nobile* **MANZANILLA ROMA** (véase p. 47)	Sedante, carminativa y antiespasmódica; ideal para la sobreexcitación.
	Eschscholzia californica **AMAPOLA DE CALIFORNIA** (véase p. 180)	Sedante, hipnótico suave y antiespasmódico; útil para la sobreexcitación.
ÁSCARIS Las lombrices parásitas son comunes en los niños, y pueden deberse a una falta de higiene. Normalmente, los casos son leves. SÍNTOMAS CLAVE • Picores anales. • Lombrices blancas en forma de hilos en las heces.	*Allium ursinum* **RAMSOMS** (véase p. 182) (*Bulbo*)	Potente antiséptico, similar al ajo.
	Brassica oleracea **COL** (véase p. 42)	Remedio tradicional para las lombrices; antibacteriana y cicatrizante.
LIENDRES Huevos de los piojos en el cabello. SÍNTOMA CLAVE • Picor en la cabeza.	*Melaleuca alternifolia* **CAYEPUT** (véase p. 182)	Eficaz antiséptico; también tiene efectos antibacterianos y antifúngicos.
DENTICIÓN Los dolores de la dentición pueden afectar a los bebés desde los 4-5 meses.	*Chamaemelum nobile* **MANZANILLA ROMANA** (véase p. 47)	Sedante, carminativa, antiespasmódica.
HIPERACTIVIDAD El exceso de actividad puede deberse a intolerancia a los alimentos, al "fuego hepático", o a un exceso de *qi* hepático.	*Prunella vulgaris* **XIA KU CAO** (véase p. 88) (*Espigas florales*)	Se emplea en la medicina china para calmar el "fuego hepático" asociado con la hiperexcitabilidad.
ENEURESIS NOCTURNA Puede ser un trastorno congénito o deberse a la inseguridad, a trastornos emocionales o a infecciones menores de las vías urinarias.	*Rhus aromatica* **ZUMAQUE** (véase p. 182)	Astringente y tónico del sistema urinario; empleado tradicionalmente para la eneuresis infantil, aunque las pruebas científicas de su eficacia son escasas.
MAREO EN LOS VIAJES Náuseas y vómitos relacionados con el movimiento, por ejemplo, en los viajes en coche o en barco. Es muy común en la infancia.	*Menta piperita* **MENTA** (véase p. 79)	Previene los vómitos, antiespasmódica.
	Zingiber officinalis **JENGIBRE (GAN JIANG)** (véase p. 115)	Previene los vómitos, carminativa.
INFECCIONES Y FIEBRES INFANTILES Los cambios bruscos en la temperatura corporal que producen fiebres intensas, anormalmente altas, son frecuentes en las enfermedades infantiles. En muchas infecciones infantiles es necesaria atención médica, aunque las hierbas pueden emplearse como alternativa a los antibióticos ortodoxos para aliviar los síntomas específicos de las paperas, el sarampión, la varicela y otras infecciones.	*Echinacea spp.* **EQUINÁCEA PÚRPURA** (véase p. 53)	Acción antibacteriana y antiviral; fortalece también la resistencia a las infecciones; útil para todos los problemas sépticos o infecciosos.
	Hyssopus officinalis **HISOPO** (véase p. 69)	Expectorante relajante, especialmente indicado para la tos infantil y las infecciones respiratorias.
	Lonicera japonica **JIN YIN HUA** (véase p. 76) (*Capullos florales*)	Refrescante para los estados febriles; acción antibacteriana y antiinflamatoria.

Utilización	Combinaciones	Precauciones
Para los bebés, se añaden 100-500 ml de infusión o 2-3 gotas de aceite esencial al agua del baño.	Se emplea sola; las madres lactantes pueden beberla en infusión para relajarse tanto ellas como sus bebés.	No exceder la dosis recomendada.
Se administra una infusión o tintura unos 30 minutos antes de acostarles (véase tabla, p. 175).	Se añade un poco de miel para darle mejor sabor; puede añadirse manzanilla o un poco de escutelaria para incrementar la acción calmante.	
Se administra una infusión o 10 ml de jugo; se emplea también como enema una vez a la semana.	Se usa sola, o se sustituye por ajo en los niños de mayor edad.	
Se administra un vaso de jugo por la mañana durante tres días.	Puede mezclarse con zumo de zanahoria. Alimentar a los niños únicamente con zanahoria rallada durante dos días constituía en tiempos una cura alternativa tradicional.	
Se ponen unas gotas de aceite en un peine fino y se peina bien el pelo; o se añaden 5-10 gotas al champú o al agua del aclarado; repetir a diario.	Se usa solo o combinado con aceite de limón muy diluido (no más de 5 gotas en 25 ml de aceite excipiente, ya que puede ser irritante).	
Se emplea la *Chamomilla 3x* (véase cólicos, p. 174), o se ponen 1-2 gotas de aceite en una torunda húmeda y se aplica sobre la encía.	Se añade 1 gota de aceite esencial de clavo a la torunda. Se administra una infusión suave de tila con el biberón.	No exceder la dosis recomendada de aceite esencial.
Se administra infusión o tintura (véase tabla de dosificaciones, p. 175).	Puede combinarse con nervinos calmantes como la manzanilla o la betónica. Se añade una pequeña cantidad de verbena o *bai shao yao* para calmar el hígado; se añade agrimonia para las alergias alimentarias.	
Se administran 10-15 gotas de tintura hasta tres veces al día.	Se combina con barba de maíz o cola de caballo si se sospecha una infección urinaria; se combina con hierba de San Juan o betónica para los problemas nerviosos relacionados con el problema.	
Se administra la tintura en gotas durante el viaje.	A los niños más mayores se les pueden dar caramelos de menta.	No administrar a bebés.
Se administran 1-2 cápsulas de 200 mg antes de emprender viaje	Lo mejor es emplearlo solo; los dulces y galletas de jengibre pueden ser útiles para los niños más pequeños, o se les puede dar a masticar jengibre cristalizado.	
Se administran 2 cápsulas de 200-250 mg de raíz en polvo tres veces al día, o 10 ml de tintura (véase tabla de dosificaciones, p. 175).	Es eficaz por sí misma; se le puede añadir flor de saúco, nébeda o milenrama en estados febriles. Se añaden 5-10 gotas de tintura de grana o 2-5 ml de tintura de presera para las paperas. Se añaden 2-5 gotas de tintura de jengibre fresco si se producen náuseas en el sarampión.	A dosis altas puede producir náuseas y vómitos ocasionalmente.
Se administran hasta 10 ml de tintura diarios o una infusión (véase tabla de dosificaciones, p. 175).	Puede combinarse con flor de saúco, nébeda o equinácea púrpura en caso de fiebre o infecciones, o se añade marrubio para calmar las membranas mucosas en caso de tos irritativa.	
Se administra en infusión o tintura (véase tabla de dosificaciones, p. 175).	En estados calientes y febriles se puede añadir flor de saúco, menta, nébeda o un poco de *lian qiao*. Para aliviar la irritación de las pústulas en la varicela, se emplean lociones refrescantes como el agua de rosas con jugo de borraja (de uso limitado en Australia y Nueva Zelanda) o crema de pamplina.	

CLAVE

Partes aéreas

Aceite esencial

Flores

Hojas

Raíz

Corteza de la raíz

REMEDIOS
Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Plantas*, pp. 120-5.

HIERBAS TÓNICAS

DURANTE MILES DE AÑOS, las hierbas sirvieron para restaurar la energía, fortalecer el espíritu y tonificar los órganos del cuerpo. Hoy en día, los tónicos orientales como el ginseng y el *dang gui* son más populares que los tradicionales en Occidente, como el romero o la salvia. Puede clasificarse a las hierbas tonificantes de muchas formas: como restauradoras de energía o *qi*, como alimento de la sangre o los fluidos corporales, como equilibradoras de los "humores" de la medicina ayurvédica (véase pp. 12-13), como reforzadoras de la inmunidad, o estimuladoras del *jing*, la esencia vital que, según la medicina china se almacena en los riñones y es la fuente de nuestras energías creadora y reproductiva. Los naturópatas asocian también los tónicos con determinados órganos y meridianos del cuerpo humano. Por ejemplo, el *bai zhu* es especialmente recomendable para la debilidad del sistema digestivo, el helenio para los pulmones y la hierba de San Juan para la restauración del equilibrio nervioso. Las plantas tonificantes se emplean también para fortalecer el espíritu: los taoístas recurren a hierbas como el *ling zhi* y el *he shou wu* para incrementar la agudeza mental, mientras que en la India, el *amalaki* y el *shatavari* juegan un papel similar.

IMPORTANTE: En caso de trastorno agudo no deben tomarse hierbas tónicas sin el consejo de un profesional.

TÓNICOS ENERGÉTICOS Y DEL QI

En Oriente, la enfermedad se define a menudo en términos de una deficiencia energética -bien de *yin* o de *yang*- y se trata con una serie de tónicos del *qi*, o energéticos. Las deficiencias pueden llevar al estancamiento, y los síntomas de un *qi* estancado pueden incluir la plenitud gástrica y los dolores de pecho o de cabeza. Las hierbas que ayudan a "movilizar" la energía tales como el *chen pi* o el jengibre, se añaden a menudo a la mezcla tónica. Los tónicos energéticos pueden ser útiles en estados de agotamiento o de convalecencia, por ejemplo tras la gripe.

SÍNTOMAS DE DEFIENCIA DE *YANG*
- Catarros e infecciones frecuentes; fatiga
- Retención de líquidos; frialdad y palidez
- Lengua blanquecina e hinchada
- Pulso lento y cansado

SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA DE *YIN*
- Estados febriles y sudores nocturnos; sed y boca seca
- Debilidad tras una larga enfermedad
- Lengua enrrojecida y brillante; pulso rápido

IMPORTANTE: Un diagnóstico correcto es importante porque la utilización de remedios tónicos inadecuados -por ejemplo, un tónico yang cuando las energías yang son excesivas- puede empeorar la situación. En caso de problemas graves o persistentes, se debe buscar ayuda profesional.

BAI ZHU
Atractylodes macrocephala

Partes empleadas: rizoma
Acciones: tónico energético del bazo y el estómago; diurético y carminativo; contribuye a regular el *qi* y a fortalecer las extremidades inferiores.
Utilización: se toma en forma de decocción o tintura.
Combinaciones: Puede combinarse con *ban xia* y *chen pi* en la debilidad de estómago, o con canela y *fu ling* en los problemas pulmonares.

DA ZAO
Ziziphus jujuba

Partes empleadas: fruto (dátil chino)
Acciones: tónico energético para el estómago y el bazo; nutre la sangre, sedante, calma el espíritu; modera los efectos de las hierbas tóxicas.
Utilización: se usan 3-10 frutos por dosis en forma de decocción o se comen frescos.
Combinaciones: se usa con ginseng o *dang hui*, según corresponda.

OTROS TÓNICOS ENERGÉTICOS Y PARA EL QI

GINSENG AMERICANO (*Panax quinquefolius*) p. 84
HELENIO (*Inula helenium*) p. 70; pp. 138-9
GOTU KOLA (*Hydrocotyle asiatica*) pp. 164-5; 172-3; p. 181
HE SHOU WU (*Polygonum multiflorum*) pp. 146-7; 168-9; p. 181
HUANG QI (*Astragalus membranaceus*) pp. 172-3; p. 181
ROMERO (*Rosmarinus officinalis*) p. 92; pp. 146-9
SHAN YAO (*Dioscorea opposita*) p. 52

DANG SHEN
Codonopsis pilosula

Partes empleadas: raíz
Acciones: emoliente y expectorante; actúa sobre los pulmones y el bazo; muy utilizado como sustitutivo del ginseng, es más suave y de carácter más *yin*; es particularmente útil para nutrir el *yin* estomacal.
Utilización: se toma en forma de decocción o tintura; también como vino tónico.
Combinaciones: se utiliza con *fu ling*, *bai zhu* y regaliz.

FU LING
Poria cocos

Partes empleadas: hongo inactivo
Acciones: diurético, tónico sedante y energético; actúa sobre el corazón para calmar el espíritu; fortalece el bazo y moviliza el *qi*; también tonifica las funciones *yin* y regula los fluidos corporales.
Utilización: se toma en tintura o en dosis de hasta 15 g en decocción.
Combinaciones: Con *bai zhu*, *dang shen* y regaliz para la debilidad.

GINSENG COREANO O CHINO
Panax ginseng (véase p. 84)

Partes empleadas: raíz
Acciones: estimulante energético con efecto tónico sobre todos los órganos corporales, especialmente los pulmones y el bazo; emoliente.
Utilización: se toma en forma de decocción o tintura; también puede tomarse en cápsulas de raíz pulverizada de 500 mg-4 g a diario; se utiliza como tónico general durante 3-4 semanas en otoño para fortalecer el organismo para el invierno.
Combinaciones: puede combinarse con *huang qi* para la debilidad o con jengibre para el asma y la tos crónica.
Precaución: no deben administrarse dosis altas ni usarse largo tiempo en caso de embarazo o hipertensión, véase p. 84.

LING ZHI
Ganoderma lucidum

Partes empleadas: órgano de fructificación
Acciones: estimulante inmunitario, nervino, fortalece el espíritu, tónico cardíaco, antibacteriano, antialérgico y antitusivo; hierba taoísta que, supuestamente, incrementa la conciencia, la determinación y la longevidad.
Utilización: en tintura o hasta 600 mg de polvo en cápsulas al día.
Combinaciones: se toma solo o combinado con *shiitake*.

GINSENG SIBERIANO
Eleutherococcus senticosus

Partes empleadas: raíz
Acciones: antiespasmódica y antirreumática; aumenta la resistencia física y la capacidad para hacer frente al estrés; menos calorífico que el coreano y adecuado para quienes encuentran éste excesivamente estimulante.
Utilización: se toma en forma de tintura o en cápsulas o comprimidos comerciales de 500 mg-2 g.
Combinaciones: se emplea solo.

WU WEI ZI
Schisandra chinensis

Partes empleadas: fruto
Acciones: astringente, sedante y afrodisíaca; tónico eficaz para los riñones y la piel; se emplea para el insomnio y la ansiedad; es un tónico general conocido como "fruto de los cinco sabores", que actúa sobre todos los órganos; útil para los trastornos alérgicos de la piel.
Utilización: se toma en forma de infusión o tintura; o en cápsulas de 200-250 mg de hierba en polvo tres veces al día.

TÓNICOS RENALES

Según la medicina china, los riñones almacenan el *jing*, o "esencia vital", y se asocian con la reproducción y la creatividad. En la medicina occidental, puede decirse que las hormonas producidas por la corteza suprarrenal desempeñan un papel similar, y muchos tónicos renales tradicionales tonifican también las glándulas suprarrenales.

SÍNTOMAS DE DEBILIDAD DE LA ENERGÍA RENAL

- Dolor en la parte baja de la espalda
- Tinnitus o sordera
- Canas prematuras
- Agotamiento; impotencia o frigidez
- Producción excesiva de orina
- Jaceos/síntomas asmáticos
- Diarrea matinal

BORRAJA
Borago officinalis
(véase p. 41; pp. 164-5)

Partes empleadas: flores, hojas
Acciones: estimula la corteza suprarrenal, antiinflamatoria, diurética, tónico *yin* refrescante, antidepresiva; hierba limpiadora y estimulante para los riñones; fortalece también el *yin* pulmonar y cardíaco.
Utilización: se toma en infusión o 10 ml de jugo o tintura 3 veces al día.
Combinaciones: el jugo solo o combinado con *he shou wu* o *nu zhen zi*.
Precaución: hierba de uso restringido en Australia y Nueva Zelanda.

BU GU ZHI
Psoralea corylifolia

Partes empleadas: fruto
Acciones: fortalece el *yang* renal, diurética, astringente, antibacteriana.
Utilización: en decocción.
Combinaciones: puede combinarse con *wu zhu yu*, *wu wei zi*, nuez moscada y jengibre para la diarrea matinal asociada a una debilidad renal.
Precaución: puede producir fotosensibilidad en la piel.

CANELA
Cinnamomun spp.
(véase p. 48)

Partes empleadas: corteza, ramas pequeñas
Acciones: calorífico del *yang* renal y del bazo; fortalece la digestión.
Utilización: se toma en forma de tintura, decocción o en cápsulas.
Combinaciones: se emplea con ginseng o *huang qi* como tónico energético o con *shu di huang* para las irregularidades menstruales.

DAMIANA
Turnera diffusa
(véase pp. 164-5)

Partes empleadas: partes aéreas
Acciones: tónico *yang* , afrodisíaca, diurética, nervino estimulante, laxante suave, antiséptico urinario; útil para la impotencia en el hombre y la frigidez en la mujer.
Utilización: se toman 3 ml de tintura tres veces al día, o una infusión de 18 g de hierba en polvo en 500 ml de agua.
Combinaciones: se usa con avena como tónico nervioso o con *Barosma betulina* para calentar los riñones.

HAN LIANG CAO
Eclipta prostrata

Partes empleadas: partes aéreas
Acciones: antibacteriana, astringente, tónico *yin* que nutre los riñones y el hígado y detiene las hemorragias; se emplea para las menstruaciones abundantes o las hemorragias postparto.
Utilización: se toma en infusión, o hasta 10 ml de tintura al día.
Combinaciones: se emplea con gotu kola como tónico general.

SHI HU
Dendrobium officinale

Partes empleadas: tallos
Acciones: tónico *yin* especialmente bueno para el riñón; también fortalece los pulmones y el estómago y aumenta los fluidos corporales; refrescante; se emplea para nutrir el *yin* y para la tos seca y la fiebre; supuestamente, incrementa el vigor sexual.
Utilización: se toma en forma de tintura o de decocción con 60 g de hierba en 750 ml de agua.
Combinaciones: tradicionalmente, los taoístas utilizaban el *shi hu* con regaliz como tónico general.

OTROS TÓNICOS RENALES

BUCHU (Barosma betulina) pp. 158-9; p. 180
ALHOLVA (Trigonella foenum-graecum) p. 106
HE SHOU WU (Polygonum multiflorum) pp. 146-7; 168-9; p. 181
NU ZHEN ZI (Ligustrum lucidum) pp. 168-9; p. 181
PALMETO (Serenoa serrulata) pp. 158-9; p. 182

TÓNICOS DE LA SANGRE Y LOS FLUIDOS CORPORALES

Según la medicina china, la sangre y los fluidos corporales están íntimamente ligados a la energía *yin* y se nutren por medio de hierbas de carácter *yin*. Las deficiencias sanguíneas pueden, por supuesto, deberse a la anemia, aunque la medicina china cita también la falta de armonía hepática, la debilidad cardíaca y los factores psicológicos. En la medicina ayurvédica, estas hierbas estimulan el *kapha* (humedad) y alivian los síntomas de un exceso de *pitta* (fuego) y *vata* (viento), véase pp. 12-13.

SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA SANGUÍNEA

- Mareos, vértigo; mala visión
- Letargia, palpitaciones
- Piel seca, sed
- Irregularidades menstruales
- Lengua blanquecina; cara y labios pálidos

DANG GUI
Angelica sinensis
(véase p. 36; pp. 150-1; 166-7)

Partes empleadas: raíz
Acciones: sedante, analgésica, laxante, reduce la tensión sanguínea, estimulante circulatorio y tónico sanguíneo; posiblemente la hierba tónica más importante para la mujer; útil para todos los trastornos ginecológicos y durante la menopausia; es también un buen tónico para los hombres.
Utilización: en forma de tintura o de comprimidos comerciales; también en decocción, en dosis de hasta 15 g.
Precaución: no deben administrarse dosis normales o altas en caso de embarazo o diabetes.

DI HUANG
Rehmannia glutinosa

Partes empleadas: raíz
Acciones: emoliente, laxante, detiene las hemorragias; la hierba cruda (*sheng di huang*) se usa como remedio *yin* nutritivo y refrescante, mientras que cocinada (*shu di huang*) es mejor para nutrir la sangre y el *jing*.
Utilización: se toman hasta 10 ml de tintura tres veces al día o hasta 15 g por dosis en decocción.
Combinaciones: el *shu di huang* con *shan zhu yu*, *shan yao* y *gou qi zi* se emplea para los problemas de la menopausia; el *sheng di huang* se combina con el *qing hao* y el *mu dang pi* para la deficiencia de *yin*.

GOU QI ZI
Lycium chinense

Partes empleadas: bayas
Acciones: buen tónico para los riñones, detiene las hemorragias y reduce el azúcar en sangre.
Utilización: se emplea en forma de decocción o tintura; se comen las bayas secas o se emplean para cocinar.
Combinaciones: puede combinarse con *ju hua* para la hipertensión asociada a la falta de armonía hepática; con *he shou wu*, *shu di huang* y *chen pi* se emplea para el agotamiento renal relacionado con el exceso de trabajo o la edad avanzada.

SHATAVARI
Asparagus racemosus

Partes empleadas: raíz
Acciones: diurética, expectorante, emoliente, fortalece el sistema reproductor femenino, favorece el flujo de la leche; es un importante tónico *yin* en la medicina oriental, que se emplea para aumentar la fertilidad, la consciencia espiritual y la compasión; fortalece también el *yin* renal.
Utilización: se toma en decocción o en cápsulas de 200-250 mg de raíz en polvo.

REMEDIOS

Tanto las fórmulas como su dosificación son estándar, a menos que se indique lo contrario; véase *Elaboración de Remedios con Hierbas*, pp. 120-5.

OTROS TÓNICOS DE LA SANGRE Y LOS FLUIDOS CORPORALES

AMALAKI (*Emblica officinalis*) pp. 172-3; p. 180
BAI SHAO YAO (*Paeonia lactiflora*) p. 83; pp. 166-7
DA ZAO (*Ziziphus jujuba*) p. 178
HE SHOU WU (*Polygonum multiflorum*) p. 181
LING ZHI (*Ganoderma lucidum*) p. 178
MAI MEN DONG (*Ophiopogon japonicus*) p. 181
EQUINÁCEA PÚRPURA (*Echinacea spp.*) p. 53
SAN QI (*Panax notoginseng*) p. 84
SANG SHEN (*Morus alba*) p. 80
ORTIGA (*Urtica dioica*) p. 108

OTRAS PLANTAS MEDICINALES

ABEDUL: *Betula verrucosa*
Partes empleadas: corteza, hojas, savia.
Acciones: principio amargo, astringente, antirreumática.

ABRÓTANO: *Artemisia abrotanum*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: vermífuga, antiséptica, principio amargo, estimulante uterino.
Precaución: no administrar durante el embarazo.

ACIANO: *Centaurea cyanus*
Partes empleadas: flores.
Acciones: antiinflamatoria, estimulante, tónica.

ACHICORIA: *Cichorium intybus*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: diurética, laxante, tónica.

AGNOCASTO: *Vitex agnus-castus*
Partes empleadas: bayas.
Acciones: estimula la glándula pituitaria y la producción de hormonas.
Precaución: a dosis altas puede producir hormigueo en la piel (formicación).

AGRACEJO: *Berberis vulgaris*
Partes empleadas: corteza, bayas, raíz.
Acciones: refrescante, antiséptica, antiinflamatoria, principio amargo.
Precaución: no tomar durante el embarazo.

ALAZOR: *Carthamus tinctorius*
Partes empleadas: flores.
Acciones: laxante, diurética, antiinflamatoria.

ALCACHOFA GLOBO: *Cynara scolymus*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: tónico y reconstituyente hepático, favorece el flujo biliar.

ALEÑA: *Levisticum officinale*
Partes empleadas: raíz, semillas.
Acciones: carminativa, estimula la sudoración, tónico digestivo calorífico, expectorante, anticatarral, diurética.

ALQUIMILA ARVENSE: *Aphanes arvensis*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: emoliente y diurética.

AMALAKI: *Emblica officinalis*
Partes empleadas: fruto
Acciones: Tónica, laxante

AMAPOLA CALIFORNIANA: *Eschscholzia californica*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: analgésica, hipnótica, sedante.

ANÍS: *Pimpinella anisum*
Partes empleadas: aceite esencial, semillas
Acciones: expectorante, carminativa, antiséptica, antiespasmódica.

ÁRBOL DE LA CERA: *Myrica cerifera*
Partes empleades: corteza
Acciones: estimulante, astringente, favorece la sudoración.
Precaución: no debe emplearse en estados muy "calientes"

ARBOR VITAE: *Thuja occidentalis*
Partes empleadas: extremos foliares
Acciones: astringente, antimicrobiana, vermífuga, antiinflamatoria, estimulante muscular.
Precaución: no administrar durante el embarazo.

ARNICA: *Arnica montana*
Partes empleadas: flores
Acciones: cura las heridas, inmunoestimulante
Precaución: no usar si la piel está desgarrada; el *Árnica* homeopática sólo debe usarse internamente.

ARZOLLA: *Cardiuus marianus*
Partes empleadas: partes aéreas, semillas
Acciones: tónico y estimulante hepático, favorece el flujo de leche, emoliente, antidepresiva

ASNACHO ESPINOSO: *Ononis spinosa*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: diurética, expectorante, estimulante metabólico, sedante.

BAI XIANG PI: *Dictamnus dasycarpus*
Partes empledas: corteza
Acciones: refrescante, antibacteriana

BAI ZHU: *Atractyiodes macrocephala*
(véase *Hierbas tónicas*, pp.178-9)

BAN XIA: *Pinellia ternata*
Partes empleadas: tubérculo
Acciones: antitusiva, expectorante, antiemética, anticatarral.

BARBA DE MAÍZ: *Zea mays*
Partes empleadas: estambres.
Acciones: emoliente, diurética, cicatrizantes específico para las membranas mucosas urinarias, tónico.

BENZOINA: *Styrax benzoin*
Partes empleadas: aceite esencial, goma.
Acciones: expectorante, astringente, antiespasmódico.

BISTORTA: *Polygonum bistorta*
Partes empleadas: raíz
Acciones: astringente, detiene la diarrea y la hemorragia, anticatarral.

BOLDO: *Peumus boldo*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: estimulante hepático, diurético.

BRIONIA BLANCA: *Bryonia alba*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: antirreumática, purgante.

BU GU ZHI: *Psoralea coryfolia*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

BUCHU: *Barosma betulina*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: diurética, tónica, antiséptico urinario, estimula la sudoración.

CÁLAMO AROMÁTICO: *Acorus calamus*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: carminativa, antiespasmódica, estimula la sudoración.
Precaución: de uso restringido en Australia y Nueva Zelanda.

CAMEDRIO: *Teucrium chamaedrys*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: anticatarral, antimicrobiana, estimulante digestivo, antiinflamatoria.
Precaución: recientes investigaciones sugieren que su uso prolongado puede producir lesiones hepáticas; no superar las dosis recomendadas.

CANG ER ZI: *Xanthium sibiricum*
Partes empleadas: frutos.
Acciones: anticatarral, analgésica, antibacteriana, antifúngica, antiespasmódica.
Precaución: las dosis muy elevadas pueden producir un espectacular descenso del azúcar en sangre.

CARDAMOMO: *Elettaria cardamomum*
Partes empleadas: semillas.
Acciones: antiespasmódica, carminativa, estimulante digestivo.

CARDO SANTO: *Cnicus benedictus*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: principio amargo, antiséptica, expectorante, cura las heridas.

CARRASPIQUE: *Iberis amara*
Partes empleadas: partes aéreas
Acciones: antiespasmódica, relajante, tonifica el tracto digestivo, carminativa; empleada tradicionalmente para la gota y el reumatismo.

CÁSCARA SAGRADA: *Rhamnus purshiana*
Partes empleadas: corteza.
Acciones: tónico digestivo, purgante.

CASTAÑO DE INDIAS: *Aesculus hippocastanum*
Partes empleadas: corteza, semillas.
Acciones: astringente, antiinflamatoria.
Precaución: la cubierta de las semillas puede ser tóxica, por lo que deben pelarse si se va a preparar en grandes cantidades el remedio.

CAYEPUT: *Melaleuca alternifolia*
Partes empleadas: aceite esencial.
Acciones: antibacteriana, antifúngica, antiséptica.

CELIDONIA MAYOR: *Chelidonium majus*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiinflamatoria, estimulante hepático, diurética, limpiadora.
Precaución: no emplear durante el embarazo.

CENTAURA: *Centaurium erythraea*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: principio amargo, estimulante hepático.

CEREZO SILVESTRE: *Prunus serotina*
Partes empleadas: corteza.
Acciones: antitusiva, estimulante digestivo, sedante.
Precaución: no debe emplearse en infecciones agudas; puede producir somnolencia.

CI JI LI: *Tribulus terrestris*
Partes empleadas: frutos.
Acciones: diurético, reduce la presión sanguínea, estimulante hepático.

CIPRÉS: *Cupressus sempervirens*
Partes empleadas: aceite esencial.
Acciones: antiséptica, antiespasmódica, diurética, sedante.

CLAVO: *Syzygium aromaticum*
Partes empleadas: aceite esencial, capullos florales.
Acciones: antiséptica, anodina, antiespasmódica, carminativa, estimulante, antiemética.

COLOMBO: *Jateorhiza palmata*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: principio amargo, carminativa, reduce la presión sanguínea.

CORNEJO DE JAMAICA: *Piscidia erythrina*
Partes empleadas: corteza de la raíz.
Acciones: anodino, sedante.
Precaución: no exceder la dosis recomendada.

CRISTOBALINA: *Caulophyllum thalictroides*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: tónica, antiespasmódica, antiinflamatoria, estimulante uterino, diurética, antirreumática.
Precaución: no emplear al comienzo del embarazo.

CUASIA: *Picrasma excelsa*
Partes empleadas: madera.
Acciones: vermífuga, principio amargo.

CHAI HU: *Bupleurum chinense*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: tónico energético, estimulante hepático, refrescante, antibacteriano, antiinflamatorio, analgésico, estimula el flujo biliar, reduce los niveles de colesterol en sangre.

CHAPÍN DE VENUS: *Cypripedium calceolus*
Partes empleadas: rizoma
Acciones: analgésica, nervino reconstituyente, sedante.

CHUANG XIONG: *Ligusticum wallichii*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: estimulante circulatorio, reduce la presión sanguínea, sedante.

DA ZAO: *Ziziphus jujuba*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

DAN CHU YE: *Lophatherum gracile*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: diurética, refrescante.

DANG SHEN: *Codonopsis pilosula*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

DI GU PI: *Lycium chinense*
Partes empleadas: corteza de la raíz.
Acciones: tónico, reduce los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

DI HUANG: *Rehmannia glutinosa*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

DU HUO: *Angelica pubescens*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: analgésica, antiinflamatoria, antirreumática.

ENELDO: *Aneihum graveolens*
Partes empleadas: semillas.
Acciones: carminativa.

ESCORODONIA: *Teucrium scorodonia*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: astringente, antirreumática, carminativa, cicatrizante, estimula la sudoración y el flujo biliar.

EUFRASIA: *Euphrasia officinalis*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiséptica, anticatarral, antiinflamatoria.

EUPATORIO: *Eupatorium perfoliatum*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: estimula la sudoración, relaja los vasos sanguíneos periféricos, laxante, antiespasmódico, expectorante, promueve el flujo biliar.
Precaución: a dosis altas puede producir vómitos.

EVÓNIMO: *Euonymus atropurpureus*
Partes empleadas: corteza/ corteza de la raíz.
Acciones: estimulante hepático, favorece el flujo biliar.

FALSA RAÍZ DE UNICORNIO: *Chamaelirium luteum*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: diurético, emético, tónico uterino.

FANG FENG: *Ledebouriella seseloides*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: antibacteriana, estimula la sudoración, refrescante.

FICARIA: *Ranunculus ficaria*
Partes empleadas: raíz, hojas.
Acciones: astringente, se emplea para las hemorroides.
Precaución: no administrar por vía interna.

FRESNO ESPINOSO: *Zanthoxylum americanum*
Partes empleadas: corteza.
Acciones: carminativa, estimulante circulatorio, potencia la sudoración, tónica.

FU LING: *Poria cocos*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

FUMARIA: *Fumaria officinalis*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiespasmódica, estimulante del hígado y la vesícula biliar.

GAYUBA: *Arctostaphylos uva-ursi*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: antiséptico urinario; astringente.
Precaución: las dosis altas pueden provocar náuseas.

GERANIO: *Pelargonium odorantissimum*
Partes empleadas: aceite esencial.
Acciones: antidepresiva, tónica, analgésica, diurética, sedante.

GERANIO AMERICANO: *Geranium maculatum*
Partes empleadas: hojas, raíz.
Acciones: astringente, detiene las hemorragias externas, tónico.

GINSENG SIBERIANO: *Eleutherococcus senticosus*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

GNAFALIO: *Gnaphthalium uliginosum*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: anticatarral, antiinflamatoria, astringente, tonificante de las membranas mucosas.

GOTU KOLA: *Hydrocotyle asiatica*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: diurética, nervina sedante, refrescante, tónica.
Precaución: A dosis altas puede causar dolores de cabeza o agravar el prurito.

GOU QI ZI: *Lycium chinense*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

GRAMA: *Elymus repens*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: diurético limpiador, cicatrizante y emoliente.

HALESIA BLANCA DE VIRGINIA: *Chionanthus virginicus*
Partes empleadas: corteza de la raíz.
Acciones: activa el flujo biliar, estimulante hepático, diurético, tónico.

HAMAMELIS: *Hammamelis virginiana*
Partes empleadas: corteza, hojas.
Acciones: astringente, sedante, tónica.

HAN LIAN CAO: *Eclipta prostrata*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

HE SHOU WU: *Polygonum multiflorum*
Partes empleadas: tubérculo.
Acciones: tónica, antiespasmódica, antibacteriana, laxante.

HIERBA DEL ASNO: *Oenothera biennis*
Partes empleadas: aceite de semillas.
Acciones: fuente importante de ácido gama-linoleico, necesario para la producción de prostaglandinas.

HIERBA DE SAN ROBERTO: *Geranium robertianum*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: astringente, detiene las hemorragias externas.

HIEDRA RASTRERA: *Glechoma hederacea*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: astringente, anticatarral.

HORTENSIA: *Hydrangea arborescens*
Partes empleadas: rizoma/ raíz.
Acciones: diurética, estimulante renal, laxante.

HUAI JIAO: *Sophora japonica*
Partes empleadas: frutos.
Acciones: laxante, detiene las hemorragias.

HUAI NIU XI: *Achyranthes bidentata*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: estimulante circulatorio, analgésica, tónico hepático.

HUANG LIAN: *Coptis chinensis*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: antibacteriana, analgésica, favorece el flujo biliar, sedante.

HUANG QI: *Astragalus membranaceus*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: inmunoestimulante, antimicrobiana, cardiotónica, diurética.
Precaución: no debe emplearse en caso de exceso de "calor" o deficiencia de *yin* (véase pp. 178-9).

HUO MA REN: *Cannabis sativa*
Partes empleadas: semillas.
Acciones: laxante estimulante.

ÍNDIGO: *Baptisia tinctoria*
Partes empleadas: hojas, raíz.
Acciones: antibacteriana, antiséptica, laxante, refrescante.
Precaución: no superar las dosis fijadas; a dosis altas puede producir vómitos.

JAZMÍN AMARILLO: *Gelsemium sempervirens*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: analgésica, reduce la presión sanguínea, sedante, alivia la neuralgia.
Precaución: su uso restringido es en Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda; debe usarse solo según la prescripción, ya que la sobredosis puede producir náuseas y doble visión.

JIE GENG: *Platycodon grandiflorus*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: antibacteriana, antifúngica, expectorante, reduce el azúcar en sangre.

JU HUA: *Chrysanthemum morifolium*
Partes empleadas: flores.
Acciones: antiinflamatoria, antimicrobiana, refrescante, reduce la presión sanguínea.

LECHETREZNA: *Euphorbia pilulifera*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiasmática, anticatarral, antiespasmódica, expectorante.
Precaución: no debe combinarse con regaliz.

LECHUGA SILVESTRE: *Lactuca virosa*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: hipnótica, sedante, reduce el nivel de azúcar en sangre.
Precaución: puede causar somnolencia; no conducir ni manejar maquinaria; las dosis excesivas pueden producir insomnio o incrementar el impulso sexual.

LIAN QIAO: *Forsythia suspensa*
Partes empleadas: fruto.
Acciones: antibacteriana, antiinflamatoria, refrescante.
Precaución: no emplear en caso de diarrea o deficiencia de *yin*.

LIGNUM VITAE: *Guaiacum officinalis*
Partes empleadas: médula.
Acciones: antiinflamatoria, antirreumática, estimulante circulatorio.

LIMÓN: *Citrus limon*
Partes empleadas: aceite esencial, fruto.
Acciones: antihistamínica, antinflamatoria, diurética, tónico veroso.
Precaución: asegurarse de que el aceite esencial esté bien diluido antes de usarlo ya que puede irritar la piel.

LING ZHI: *Ganoderma lucidum*
(véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

LÍQUEN DE IRLANDA: *Chondrus crispus*
Partes empleadas: alga.
Acciones: emoliente, expectorante, antiemética, nutritiva.

LIRIO AZUL: *Iris versicolor*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: antiinflamatoria, diurética, estimulante, purgante.

LIRIO DEL VALLE: *Convalleric majalis*
Partes empleadas: partes aéreas, hojas.
Acciones: tónico cardíaco, diurética, purgante, emética.
Precaución: uso restringido en el Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda: sólo debe utilizarse bajo el control de un profesional.

LOBELIA SILVESTRE: *Lobelia inflata*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: relajante, antiespasmódica, emética, expectorante, estimula la sudoración, antiasmática.
Precaución: el uso está restringido en el Reino Unido; sólo puede usarse bajo el control de un profesional cualificado. En Australia y Nueva Zelanda sólo puede obtenerse en las farmacias.

LUO SHI TENG: *Trachelospermum jasminoides*
Partes empleadas: tallos con hojas.
Acciones: antirreumática, antibacteriana, antiespasmódica, refrescante.

MAHONIA: *Berberis aquifolium*
Partes empleadas: rizoma, raíz.
Acciones: limpiadora, detiene la diarrea, estimula el flujo biliar, tónica.
Precaución: no debe tomarse durante el embarazo.

MAI MEN DONG: *Ophiopogon japonicus*
Partes empleadas: tubérculo
Acciones: Favorece la secreción de fluídos corporales, tónica, sedante, antitusiva, reduce los niveles de azúcar en sangre, antibacteriana.

MARRUBIO BLANCO: *Marrubium vulgare*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiespasmódica, expectorante estimulante, principio amargo, tónico suavizante para las membranas mucosas.

MARRUBIO NEGRO: *Ballota nigra*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiemética, estimulante, antiespasmódica.

MU TONG: *Akebia trifoliata*
Partes empleadas: tallos.
Acciones: diurética, estimula el flujo de la leche, antiinflamatoria.

MUÉRDAGO: *Viscum album*
Partes empleadas: ramas jóvenes con hojas
Acciones: reduce la presión sanguínea, reduce el ritmo cardíaco, antitumoral.
Precaución: no deben usarse las bayas, que son tóxicas y de uso restringido en el R. Unido; no tomar durante el embarazo.

NÉBEDA: *Nepeta cataria*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiespasmódica, carminativa, estimulante digestivo, potencia la sudoración, refrescante.

NU ZHEN ZI: *Ligustrum lucidum*
Partes empleadas: bayas.
Acciones: tónica, inmunoestimulante, diurética.

OLMO AMERICANO: *Ulmus fulva*
Partes empleadas: corteza.
Acciones: emoliente, nutritiva, astringente.

OROBANCA: *Mitchella repens*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: astringente, diurética, tónica, reconstituyente, estimulante uterino.

ORTIGA MUERTA: *Lamium album*
Partes empleadas: ápices florales.
Acciones: astringente, tónico de los órganos reproductores, antiespasmódica.

PALMITO SERRADO: *Serenoa serrulata*
Partes empleadas: bayas.
Acciones: afrodisíaca, tónica, diurética, antiséptico urinario.

PARIETARIA: *Parietaria diffusa*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: emoliente, diurética, calmante para las membranas mucosas urinarias.

PASIONARIA: *Passiflora incarnata*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: sedante, anodina, hipnótica, antiespasmódica.
Precaución: no administrar dosis altas durante el embarazo.

PATCHOULÍ: *Pogostemon patchoul*
Partes empleadas: aceite esencial.
Acciones: antidepresiva, afrodisíaca, sedante, tónica.

PIMPINELA: *Sanguisorba officinalis*
Partes empleadas: hojas, raíz.
Acciones: astringente, detiene las hemorragias externas, antibacteriana, cicatrizante.

PLANTA DE GOMA: *Grindelia camporum*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: expectorante, antiespasmódica, reduce el ritmo cardíaco.
Precaución: no debe emplearse con la tensión baja; a dosis alta puede irritar los riñones.

POTENTILA: *Potentilla anserina*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: anticatarral, antiinflamatoria, astringente, diurética.

PULSATILLA: *Anemone pulsatilla*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiespasmódica, nervino sedante.
Precaución: usar sólo la planta seca.

QING HAO: *Artemisia annua*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antimalárica, refrescante, antimicrobiana.

QUILLAY: *Quillaja saponaria*
Partes empleadas: corteza interior.
Acciones: detergente, expectorante, antiinflamatoria.
Precaución: no debe administrarse internamente.

RAÍZ DE UNICORNIO: *Aletris farinosa*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: estimulante digestivo, tónica.

RAMSOMS: *Allium ursinum*
Partes empleadas: partes aéreas, bulbo.
Acciones: reduce el nivel de azúcar en sangre, reduce el colesterol sérico, antimicrobiana.

RAPÓNCHIGO: *Harpagophyum procumbens*
Partes empleadas: tubérculo.
Acciones: antiinflamatoria, antirreumática, sedante, diurética, estimulante hepático.

RETAMA: *Cytisus scoparius*
Partes empleadas: ápices florales.
Acciones: diurética, laxante, aumenta la presión sanguínea, estimulante uterino.
Precaución: no debe emplearse durante el embarazo, o si la presión sanguínea es ya alta; su uso prolongado puede producir daños en el hígado.

ROBLE: *Quercus robur*
Partes empleadas: corteza.
Acciones: poderoso astringente.

ROMAZA AMARILLA: *Rumex crispus*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: limpiadora, estimula el flujo biliar, laxante poderoso.

RUBIA: *Rubia tinctorum*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: antiespasmódica, diurética.

RUDA: *Ruta graveolens*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: antiespasmódica, antitusiva, estimula el flujo menstrual, reduce la presión sanguínea, tónico circulatorio.
Precaución: no administrar durante el embarazo.

RUDA CABRUNA: *Galega officinalis*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: reduce el nivel de azúcar en sangre, estimulante de la insulina, favorece el flujo de la leche.

SALICARIA: *Lythrum salicaria*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: astringente, antibacteriana, limpiador linfático, cura las heridas.

SÁNDALO: *Santalum album*
Partes empleadas: aceite esencial.
Acciones: antidepresiva, antiséptica, antiespasmódica, carminativa, expectorante, sedante, tónica.

SANGUINARIA: *Sanguinaria canadensis*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: expectorante, tónica, antibacteriana.
Precaución: no tomar durante el embarazo.

SEN: *Cassia senna*
Partes empleadas: Hojas.
Acciones: laxante estimulante.

SERPENTARIA NEGRA: *Cimicifuga racemosa*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: diurética, antirreumática, antiinflamatoria, sedante, antitusiva, estimulante uterino.
Precaución: no debe tomarse al comienzo del embarazo.

SHAN ZHU YU: *Cornus officinalis*
Partes empleadas: fruto.
Acciones: tónica, diurética, reduce la pesión sanguínea, antimicrobiana.

SHATAVARI: *Asparagus racemosus* (véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

SHENG DI HUANG: véase DI HUANG (p. 179)

SHI HU: *Dendrobium officinale* (véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

TILO: *Tilia europaea*
Partes empleados: flores.
Acciones: nervino sedante, estimula la sudoración, relaja los vasos sanguíneos, cicatrizante de las paredes de los mismos.

TORMENTILA: *Potentilla erecta*
Partes empleadas: raíz.
Acciones: astringente, especialmente para la pared del intestino.

TRÉBOL DE AGUA: *Menyanthes trifoliata*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: antirreumática, principio amargo, tónica.

TRÉBOL REAL: *Melilotus officinalis*
Partes empleadas: partes aéreas florecidas.
Acciones: antiespasmódica, anticoagulante, emoliente, diurética.
Precaución: no debe emplearse junto con la warfarina u otras drogas que diluyen la sangre, ni en caso de problemas de coagulación.

TRIGO SARRACENO: *Fagopyrum esculentum*
Partes empleadas: hojas.
Acciones: reduce la presión sanguínea, relaja los vasos sanguíneos, y repara sus paredes.

VARA DE ORO: *Solidago virgaurea*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: anticatarral, antiinflamatoria, cicatrizante, antiséptico urinario, sedante, reduce la presión sanguínea, estimula la sudoración.

VELLOSILLA: *Hieracium pilosella*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: anticatarral, antiespasmódica, diurética, expectorante, cicatrizante.

VINCAPERVINCA: *Vinca major*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: astringente, sedante.

VULNERARIA: *Stachys palustris*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: antiespasmódica, antiséptica, cicatrizante.

WEI LING XIANG: *Clematis chinensis*
Partes empleadas: rizoma/ raíz.
Acciones: analgésica, antibacteriana, antirreumática.

WU WEI ZI: *Schisandra chinensis* (véase *Hierbas tónicas*, pp. 178-9)

WU ZHU YU: *Evodia rutaecarpa*
Partes empleadas: fruto.
Acciones: analgésica, antibacteriana, calorífica, estimulante.

XIANG FU: *Cyperus rotundus*
Partes empleadas: tubérculo
Acciones: carminativa, analgésica, antiespasmódico uterino, estimula el flujo de *qi* (energía).

XIN YI: *Magnolia liliflora*
Partes empleadas: flores, capullos florales.
Acciones: anticatarral, antifúngica, analgésica, antiinflamatoria para las membranas mucosas nasales, calorífica.
Precaución: A dosis altas puede producir mareos.

XING REN: *Prunus armeniaca*
Partes empleadas: semillas, nueces.
Acciones: antitusiva, expectorante, laxante.

ZANAHORIA SILVESTRE: *Daucus carota*
Partes empleadas: partes aéreas.
Acciones: carminativa, diurética, antiséptico urinario.

ZE XIE: *Arisma plantago*
Partes empleadas: rizoma.
Acciones: diurética, reduce la presión sanguínea, antibacteriana, limpiador hepático.

ZHI ZI: *Gardenia jasminoides*
Partes empleadas: fruto.
Acciones: refrescante, reduce la tensión sanguínea, sedante, antibacteriana.

ZUMAQUE: *Rhus aromatica*
Partes empleadas: corteza de la raíz.
Acciones: astringente, diurética, tónica, antidiabética.

EL MÉDICO NATURÓPATA

MUCHA GENTE EMPLEA de manera habitual las plantas medicinales como remedios caseros seguros y eficaces para trastornos menores, pero los problemas graves o persistentes requieren la ayuda de un naturópata cualificado. La elección de alguien hacia quien uno sienta empatía y en quien confíe, puede ser tan importante para el tratamiento como las hierbas más apropiadas. La mejor forma de entrar en contacto, es a través de la recomendación de algún amigo cuya opinión respetemos. Alternativamente, se puede recurrir a instancias oficiales para obtener una lista de especialistas que ejerzan en nuestra zona. Al profesional naturópata se le pueden consultar una gran variedad de problemas de salud: dolores y molestias, tensión alta, disfunciones urinarias, trastornos digestivos, desórdenes menstruales, asma o bronquitis, problemas de la piel, alteraciones nerviosas, incluso trastornos crónicos para los cuales la naturopatía suele considerarse un último recurso, como la artritis reumatoide, la EM o el enfisema.

¿QUIÉNES SON LOS NATURÓPATAS?

Las prácticas y normativas varían espectacularmente de una nación a otra. En China, la medicina tradicional se administra en hospitales especiales como alternativa a la medicina occidental, mientras que en Japón sus remedios forman parte del sistema sanitario nacional.

En Francia, los naturópatas son casi siempre doctores en medicina o fitoterapeútas que han estudiado naturopatía como postgraduados. En Alemania, los médicos alternativos se licencian como *Heilpraktiker* y su estatus es comparable al de los médicos ortodoxos; incluso estos últimos pueden prescribir sin ningún problema un remedio a base de hierbas en lugar de un fármaco comercial. En muchas escuelas médicas del este de Europa, el estudio de los remedios de las plantas sigue siendo una parte importante del *curriculum*.

En Gran Bretaña existe un sistema establecido para la formación de los naturópatas, que no necesariamente disfrutan de otra titulación médica. El *National Institute of Medical Herbalists* fue fundado en 1864. Sus licenciados realizan un examen tras cuatro o cinco años de estudios especializados. A los cursos organizados por la *School of Phytotherapy* de Gran Bretaña asisten estudiantes de muchos países, y los miembros del instituto están hoy dispersos - si bien en pequeño número - por todo el globo. Los médicos utilizan las iniciales MNINH, o FNIMH, tras su nombre.

En Australia, los naturópatas se convierten en miembros de pleno derecho de la *National Herbalists Association of Australia* y ponen tras su nombre las iniciales NHAA. Están clasificados como profesionales de la atención sanitaria por el gobierno de la Commonwealth.

En otras partes del mundo, incluyendo algunos estados de los EE. UU., es ilegal recetar remedios a base de hierbas o establecerse como naturópata: no obstante, está permitida la automedicación con plantas. Hay otros lugares donde prácticamente cualquiera puede trabajar como naturópata, con o sin formación, y dispensar todo tipo de "curas", sean o no apropiadas.

COMO ACTÚA EL NATURÓPATA

Consultar a un naturópata no es muy diferente de consultar al médico de cabecera; o más bien, a lo que habría sido visitar al médico hace 40 o 50 años. De hecho, muchos naturópatas comparan su forma de abordar los problemas con la de los médicos de antaño: escuchan pacientemente, hacen preguntas para desvelar síntomas importantes, y emplean técnicas diagnósticas avaladas por el tiempo como tomar el pulso, examinar la lengua y la retina, auscultar el tórax, palpar el abdomen para identificar posibles causas de dolor, o comprobar los reflejos. Las pruebas clínicas *in situ* pueden incluir el análisis de orina o la medición de los niveles de hemoglobina a partir de una pequeña gota de sangre. Estos profesionales examinan el historial médico del paciente además de revisar su estado actual, interesarse por las enfermedades familiares, las alergias, la dieta, el estilo de vida, las tensiones y las preocupaciones.

Si el paciente está sometido a tratamiento farmacológico, hay que informar de ello. Ningún naturópata recomendaría interrumpir un tratamiento vital, pero debe considerarse la posibilidad de su incompatibilidad con los remedios a base de hierbas. De hecho, muchos pacientes optan por ellos porque desean prescindir de los fármacos, por la razón que sea, y es necesario desarrollar un programa de sustitución por remedios naturales más suaves (a poder ser con el apoyo y cooperación del médico habitual del paciente). Los remedios a base de hierbas pueden servir de ayuda para quienes intentan romper el hábito de los tranquilizantes o las pastillas para dormir, por ejemplo, o pueden ser una alternativa para quienes sufren efectos secundarios por los fármacos antiinflamatorios no esteroideos para la artritis.

Algunos naturópatas siguen un camino semi-ortodoxo, y prescriben remedios a base de hierbas para aliviar los síntomas del mismo modo en que lo hacen las drogas modernas, mientras que otros hacen hincapié en los tratamientos holísticos y plantean grandes cambios en el estilo de vida. Pueden ofrecer recomendaciones acerca de la alimentación, mecanismos de relajación, o el uso de remedios florales del Dr. Bach para contribuir a resolver los factores emocionales que afectan al bienestar físico.

La primera consulta suele durar al menos una hora, y las siguientes unos veinte minutos. A los naturópatas les agrada ver a los pacientes poco después de la primera visita para comprobar su evolución - tal vez al cabo de unas pocas semanas - y seguir después con entrevistas regulares cada cuatro o seis semanas durante tres meses, o más en los casos crónicos. La medicación a base de hierbas suele alterarse ligeramente tras cada visita con arreglo a los cambios en el estado del paciente.

Al finalizar la consulta, el naturópata prepara una prescripción basada en tinturas, cremas, aceites, polvos, cápsulas o hierbas secas. Cualquiera que sea el remedio, la curación es un proceso de dos direcciones y los pacientes deben aceptar la responsabilidad de su propia salud y participar activamente en su curación.

GLOSARIO

ACEITE ESENCIAL Aceite volátil disponible comercialmente, extraído de las plantas por destilación al vapor. Contiene una mezcla de constituyentes activos; altamente aromático.

ALCALOIDE Constituyente altamente activo de las plantas que contiene átomos de nitrógeno, habitualmente dispuestos en una molécula en forma de anilla.

ALTERANTE Limpiador que estimula la eficaz eliminación de los productos de desecho.

ANALGÉSICO Alivia el dolor.

ANODINO Mitiga el dolor.

ANTIBIÓTICO Destruye los microorganismos o inhibe su crecimiento.

ANTICOAGULANTE Dificulta la coagulación de la sangre.

ANTIESPASMÓDICO Reduce los espasmos y la tensión musculares.

ANTIHIDRÓTICO Limita la producción de fluidos hídricos, incluyendo el sudor.

ANTIMICROBIANO Destruye los microorganismos.

ANTITUSIVO Inhibe el reflejo de la tos.

ASTRINGENTE Precipita proteínas de la superficie de las células o las membranas mucosas produciendo una cubierta protectora. Tiene un efecto ligante y constrictivo.

AYURVÉDICO Sistema tradicional de medicina india, que significa literalmente "ciencia de la vida".

BILIS AMARILLA Humor (*q. v.*) galénico (*q. v.*) asociado con el elemento fuego y considerado caliente y seco; *pitta* (*q. v.*).

BILIS NEGRA Uno de los cuatro humores (*q.v.*) galénicos (*q.v.*); asociado con el elemento tierra y considerado frío y seco.

CANAL véase *Meridiano*.

CARDIOACTIVO Que afecta a la función cardíaca.

CARMINATIVO Alivia la flatulencia, los cólicos digestivos y las molestias gástricas.

CATÁRTICO Purgante drástico (*q.v.*).

CIRCULACIÓN PERIFÉRICA Riego sanguíneo a las extremidades, la piel y los músculos (incluyendo el músculo cardíaco).

COLAGOGO Estimula el flujo biliar de la vesícula y los conductos biliares al duodeno.

COLERÉTICO Aumenta la secreción de bilis por parte del hígado.

COLÉRICO Temperamento galénico (*q.v.*) relacionado con la bilis amarilla (*q.v.*)

CÓLICO Dolor espasmódico que afecta al músculo liso (por ejemplo, el del intestino, la vejiga o las vías urinarias).

CORTEZA SUPRARRENAL Parte de la glándula suprarrenal, que produce hormonas corticosteroides.

CUMARINA Constituyente activo de las plantas, que normalmente huele a heno recién segado y favorece la coagulación de la sangre.

CHAKRA Centro o punto de poder y energía espiritual del cuerpo.

DEMULCENTE Suaviza y calma las superficies dañadas o inflamadas, como las membranas mucosas gástricas.

DIURÉTICO Estimula el flujo de orina.

ECLÉCTICO Sistema de medicina basada en las hierbas desarrollada en los Estados Unidos en el siglo XIX.

EMÉTICO Induce el vómito.

EMOLIENTE Suaviza y alivia la piel.

ESTADOS CALIENTES Concepto de la medicina china tradicional que se asocia con las fiebres, el aumento de la tasa metabólica, el deseo de bebidas frías; el aumento de la sensibilidad al calor, la irritabilidad, los dolores ardientes, las secreciones espesas o la deficiencia de *yin* (*q.v.*).

ESTADOS FRÍOS Concepto de la medicina china tradicional que se asocia con los enfriamientos, la mala circulación, el deseo de bebidas calientes, la sensación de frío, la fatiga, los dolores agudos, la micción frecuente o la deficiencia de *yang* (*q.v.*).

ESTANCAMIENTO SANGUÍNEO Concepto de la medicina tradicional china, en el cual la circulación sanguínea se retarda o los vasos sanguíneos se bloquean por cualquier motivo. Se considera que interfiere en el flujo normal del *qi* (*q.v.*) a través del cuerpo.

ESTEROIDES Grupo de productos químicos con una estructura molecular multicíclica característica. Los esteroides naturales incluyen las hormonas sexuales y la adrenalina.

ESTIMULANTE CIRCULATORIO Aumenta el flujo sanguíneo.

ESTÍPTICO Detiene las hemorragias externas.

EXPECTORANTE Favorece el desprendimiento y eliminación de flema de las vías respiratorias.

FEBRÍFUGO Reduce la fiebre.

FISIOMEDICINA Sistema de medicina a base de hierbas desarrollado en Estados Unidos en el siglo XIX.

FLEMA En la medicina occidental moderna, es equivalente a mucosidad o esputo; humor galénico (*q.v.*) asociado al elemento agua y considerado frío y húmedo; *kapha* (*q.v.*); asociada a las deficiencias del bazo en la medicina china tradicional.

FLEMÁTICO Estado galénico (*q.v.*) relacionado con la flema (*q.v.*).

GALÉNICO Sistema tradicional de medicina occidental basado en la teoría de los cuatro humores (*q.v.*) de la antigua Grecia.

GLUCÓSIDO Constituyente activo de las plantas que contiene uno o más grupos de azúcares.

HIPERTENSIÓN Tensión sanguínea alta.

HIPOTENSIÓN Tensión sanguínea baja.

HUMOR Fluido corporal teórico importante en las medicinas galénica (*q.v.*) y ayurvédica (*q.v.*).

INMUNOESTIMULANTE Potencia e incrementa los mecanismos inmunitarios (de defensa) del organismo.

JING La "esencia vital" de la medicina china tradicional, responsable de las energía creativa y reproductora, que se almacena en los riñones.

KAPHA Humor (*q.v.*) ayurvédico (*q.v.*) asociado con la humedad o la flema (*q.v.*).

LAXANTE Estimula el movimiento intestinal.

LAXANTE DE MASA Incrementa el volumen de las heces, produciendo deyecciones de mayor volumen y más blandas.

MELANCÓLICO Estado galénico (*q.v.*) relacionado con la bilis negra (*q.v.*).

MERIDIANO En la medicina china, conducto que puede comparse con una línea imaginaria (o canal) que une puntos de la superficie corporal con órganos internos en los que fluye el *qi* (*q.v.*). La medicina china tradicional define 14 canales principales y 8 canales suplementarios. Sus puntos superficiales se emplean en acupuntura.

MUCÍLAGO Moléculas complejas de azúcares, suaves y resbaladizas, que protegen las membranas mucosas y los tejidos inflamados.

NARCÓTICO Produce estupor y aturdimiento.

NERVINO Afecta al sistema nervioso; puede ser estimulante, sedante o relajante.

NEURALGIA Dolor a lo largo de un nervio.

PITTA Humor (*q.v.*) ayurvédico (*q.v.*) asociado con el fuego o la bilis.

PRINCIPIO AMARGO Estimula la secreción de jugos digestivos y el apetito.

PROSTAGLANDINAS Sustancias similares a las hormonas que desempeñan un gran número de funciones, incluyendo la de actuar como mensajeros químicos y producir contracciones del útero.

PURGANTE Laxante drástico.

QI (CH'I) En la medicina china, energía vital del cuerpo.

RETORNO VENOSO Flujo sanguíneo desde las extremidades hacia el corazón a través de las venas.

RUBEFACIENTE Estimula el flujo sanguíneo a la piel, produciendo un enrojecimiento local.

SANGRE Además de la sustancia conocida, la "sangre" era uno de los cuatro humores (*q.v.*) galénicos (*q.v.*), asociado con el elemento aire y considerado caliente y húmedo.

SANGUÍNEO Estado galénico (*q.v.*) relacionado con la sangre (*q.v.*).

SAPONINAS Constituyentes activos de las plantas, similares al jabón, que producen espuma en el agua; pueden irritar el tracto digestivo; expectorantes; algunas se asemejan químicamente a las hormonas esteroideas.

SEDANTE Suavizante y calmante.

SISTÉMICO Que afecta a todo el cuerpo.

TANINOS Constituyentes activos de las plantas que se combinan con las proteínas; obtenidos originalmente de las plantas se usaba para curar el cuero; astringentes (*q.v.*).

TEORÍA DE LA SIGNATURA Teoría según la cual la apariencia de la planta indica sus propiedades medicinales inherentes.

TERPENO Constituyente activo complejo de las plantas con estructura en anillos de carbono, normalmente muy aromático e incluído en el aceite esencial (*q.v.*).

TÓNICO Reconstituyente, nutritivo para todo el cuerpo.

TONIFICAR Fortalecer y restaurar.

TÓPICA Administración local de remedios a base de hierbas, por ejemplo sobre la piel o los ojos; efecto que las hierbas tienen en los tratamientos locales.

VASOCONSTRICTOR Reduce el diámetro de los vasos sanguíneos.

VASODILATADOR Incrementa el diámetro de los vasos sanguíneos.

VATA Humor (*q.v.*) ayurvédico (*q.v.*) asociado con el viento o el aire.

VULNERARIO Que cura las heridas.

WEI QI Concepto de la medicina china que significa energía defensiva, comparable con el sistema inmunitario.

YANG Aspecto que equivale a la energía masculina: seco, caliente, ascendente, exterior.

YIN Aspecto que equivale a la energía femenina: húmedo, frío, descendente, interior.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta, Cristóbal: *Tratado de las drogas y medicinas de las Indias Orientales, con sus plantas debaxadas al vivo, que las vio ocularmente,* Burgos, 1578.
Aranzadi, Telesforo de: *Memorámdum de Botánica descriptiva aplicada a la Farmacia,* Barcelona, 1907.
Bach, E.: *Los remedios florales. Escritos y conferencias,* 1993.
Bassagaña, Pedro: *Flora médico-farmacéutica abreviada.* Barcelona, 1859.
Benavente, P. Toribio de: *Ritos antiguos, sacrificios e idolatrías de los indios de Nueva España,* Col. Documentos para la historia de México, 1958.
Bonet, Daniel: *El botiquín de remedios naturales,* Editorial Ibis, Barcelona, 1993.
Bonnier, Gaston: *Plantas medicinales. Plantas melíferas. Plantas útiles y perjudiciales,* Ed. Omega. Barcelona, 1990.
Brandt, Gilg y Schürhoff, *Farmacognosia,* trad. P. Font Quer, Ed. Labor, Barcelona, 1ª ed. 1942.
Bremnes, L.: *Manual del Herborista.* Ed. Raíces. Madrid, 1993.
Brugués, Casimiro: *Botánica aplicada a la Farmacia,* Barcelona, 1934.
Capo, A.: *Limón, ajo y cebolla. Medicina natural,* 1993.
Cecchini, T.: *Enciclopedia de las hierbas medicinales,* 1992.
Claynan, Ch. B.: *Dieta y nutrición,* 1991.
Chinery, Michael: *Guía de campo de las plantas silvestres,* Blume, Barcelona, 1980.
Davis, P.: *Aromaterapia. De la A a la Z,* 1993.
Dolagaray, I.: *El libro del té. Pirámide, Madrid, 1993.*
Dubler, César: *La "Materia médica" de Dioscórides. Transmisión medieval y renacentista* (Vol. I, III, IV y V), Barcelona, 1953-55.
Escohotado, Antonio: *Historia de las drogas,* 3 vols., Alianza Ed., Madrid, 1989.
Eugster, C. H. y **Waser,** M. A.: *Farmacopea matritense en castellano,* Madrid, 1823.
Fabrocini, V.: *Curso de homeopatía,* 1993.
FAO: *Utilización de alimentos tropicales: especias y estimulantes,* Mundi-Prensa, Madrid, 1990.
– *Raíces y tubérculos,* Mundi-Prensa, Madrid, 1990.
– *Frutos y hojas,* Mundi-Prensa, Madrid, 1991.
Farrington, B.: *La ciencia griega,* trad. de Molina Vedia, Buenos Aires, 1947.
Fernández-Pola, J.: *Palntas Medicinales,* Ediciones Omega, Barcelona, 1987
Ferrán, J. y **Ferrando,** T.: *Los remedios de la abuela,* Hogar del Libro, Madrid, 1988.
Font Quer, Pío: *Botánica aplicada a la Farmacia,* Barcelona, 1942.
– *Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado,* Labor, Barcelona, 13ª ed., 1992.
Furlenmeier, M.: *Plantas curativas y sus propiedades medicinales,* H. Blume, Madrid, 1984.
García, E. y otros: *Medicina tradicional asturiana,* 1993.
García Alonso: *El ajo. Cultivo y aprovechamiento,* Mundi-Prensa, Madrid, 1990.
García Rollán: *Claves de la flora de España,* 2 vol. Mundi-Prensa, Madrid, 1985.
Garland, Sarah: *Gran Libro de la Hierbas y especias,* Blume, Barcelona, 1989.
Genders, Roy: *Plantas silvestres comestibles,* Blume-Naturart S.A., Barcelona, 1990.
Gilg, E.: *Botánica aplicada a la Farmacia,* trad. P. Font Quer, 1926.
Guerra, F.: *La medicina precolombina.* ICI - Quinto Centenario, Madrid, 1992.
Guerra, F. y **Sánchez- Téllez,** M. del C.: *El libro de las medicinas caseras de Fray Blas de la Madre de Dios.* ICI - Quinto Centenario, Madrid, 1992.
Guinea, Emilio: *Tratado de farmacia práctica,* Barcelona, 1948.
Hager y otros: *Tratado de Farmacia práctica,* I-V, Barcelona, 1942-48.
Hernández, Francisco: *Quatro libros de la naturaleza y virtudes de las plantas y animales que están recevidos en el uso de la medicina en la Nueva España,* 1615.
Hernández de Gregorio, Manuel: *Diccionario elemental de farmacia, botánica y materia médica,* 3 vols., Madrid, 1803.
Hoffmann, David: *Manual holístico de las Hierbas Medicinales,* Plural de Ediciones, Barcelona, 1992.
Joseph M. Kadans: *Moderna Enciclopedia de Hierbas. Índice alfabético herboterapéutico,* Editorial Edaf, Barcelona, 1990.
Kybal, Jan: *Plantas aromáticas y culinarias,* Susaeta Ediciones, Madrid, 1993.
Lambert Ortiz, E.: *Enciclopedia de las Especias, Condimentos y Plantas Aromáticas.* Ed. Raíces. Madrid, 1993.
Laín Entralgo, P.: *La medicina hipocrática.* Alianza. Madrid, 1982.
Largo, R. J.: *Aceites, jarabes y licores medicinales.* Medicina natural, 1992.
– *Los diagnósticos alternativos.* Medicina Natural. 1993.
– *Las plantas medicinales,* 1993.
Largo, R. J. y **Ruíz,** F.: *La curación con plantas y arbustos.* Medicina natural, 1993.
– *Hierbas curativas.* Medicina natural, 1993.
Laux, H. y H. E.: *Salud y belleza con plantas medicinales,* Naturart S.A., Barcelona, 1992.
Laza Palacios, Modesto: *Brujería, curanderismo y botánica,* Gibralfaro nº 2-3, 1954.
Linneo, Carl von: *Fundamentos botánicos,* Madrid, 1788.
– *Materia médica,* 1749.
Lis Quiben, Víctor: *La medicina popular en Galicia,* Pontevedra, 1949.
Madueño Box, Manuel: *Plantas medicinales,* Madrid, 1945.
Martínez Martínez, M.: *Contribución al estudio de las digitales,* Bol. de la Sociedad Española de Historia Natural, XXX, 1931 y XXXIII, 1932.
– *El problema de las plantas medicinales en España,* Anales de la Academia de Farmacia de Madrid, 1932.
Mas y Guindal, Joaquín: *Materiales aportados por los farmacéuticos en pro de la Flora medicinal española,* Anales de la Real Academia de Farmacia, 1942.
– *Fitoterapia febrífuga iberoamericana,* Farmacia Nueva, VIII, 1943.
Mcintyre, A.: *Hierbas. Guía práctica para la solución de los problemas más frecuentes,* 1992.
Medina Fuentes: *Vegetarismo. Medicina natural.* 1993.
Mendiola: *Plantas aromáticas de la España peninsular,* Mundi-Prensa, Madrid, 1989.
Mességué, Maurice: *Mi herbario de salud,* Plaza Janés Editores, Barcelona, 1985.
Mills, Simon Y.: *Diccionario del moderno herborismo. Guía completa para la práctica de la terapia herbal,* Editorial Edaf, Barcelona, 1986.
Mº Agricultura e INIA: *I Jornadas Ibéricas de plantas medicinales, aromáticas y de aceites esenciales.* Mundi-Prensa, Madrid, 1992.
Monardes: *Herbolario de Indias.* Turner. Madrid, 1987.
Mota, I. H. de la: *El libro del café.* Pirámide. Madrid, 1992.
– *El libro del chocolate.* Pirámide. Madrid, 1992.
Muñoz, Fernando: *Plantas medicinales y aromáticas. Estudio, cultivo y procesado,* Mundi-Prensa, Madrid, 1993.
Nice, Jil.: *Hierbas Medicinales y recetas caseras,* Ediciones Paidós, Barcelona, 1992.
Page, Martin: *Hierbas para cocinar;* Manuales Blume, Barcelona, 1985.
Palau y **Verdera,** Antonio: *Sistema de los vegetales o resumen de la parte práctica de botánica del caballero Carlos Linneo;* Madrid, 1784-88
Perucho, Juan: *Botánica oculta o El Falso Paracelso;* Ed. Taber, 1969.
Piñol, P.: *Alimentación y cocina natural. Medicina natural;* 1993.
Plans y **Pujol,** Fructuoso: *Lecciones de Historia Natural farmaceútica y de Farmacología natural,* Barcelona, 1870.
Reyes, C. y **Lucio,** M.J.: *La homeopatía. Medicina natural;* 1993.
Rinaldi Ceroni, Massimo: *Cultivo moderno y rentable de las plantas aromáticas y medicinales;* Ed. de Vecchi, S.A., 1979.
Rivas Goday, Salvador: *Adiciones y correcciones al capítulo manzanillas de la actual Farmacopea española;* Anales de la R. Academia de Farmacia, Madrid, 1959.
Root, Waverley: *Hierbas y especias;* Blume, Barcelona, 1985.
Saury, Alain: *La vida autosuficiente,* I y II, Blume-Naturart, S.A., Barcelona, 1993.
Serrano, A. y **Vera Gugliari:** *Materia farmaceútica vegetal;* Granada, 1935.
Serrano López-Hermoso, R. y **Vera Guglieri,** F.: *Tratado elemental de Materia Farmaceútica vegetal;* Granada, 1935.
Shiau-Cheng, Ly: *El milagro de las hierbas,* Aura, Barcelona, 1992.
Starkenstein, E.: *Tratado de Farmacología, Toxicología y arte de recetar,* Barcelona, 1956.
Terrón, E.: *España, encrucijada de culturas alimentarias. Su papel en la difusión de los cultivos americanos;* Ed. Mundi-Prensa, Madrid, 1992.
Thomson, William: *Las plantas medicinales;* Blume-Naturart, S.A., Barcelona, 1990.
Treben, María: *Plantas medicinales;* Libros Blume, Barcelona, 1990.
Vander, Adrian: *Plantas medicinales;* Sintes, Barcelona, 1978.
VV.AA.: *Plantas medicinales, bayas y verduras silvestres;* Guías de Naturaleza Blume, Barcelona, 1985.
VV.AA.: *Enciclopedia de las hierbas;* Sintes-Geminis, Barcelona, 1990.
Valero Bernabéu, José: *El poder curativo de las plantas. Especies, preparación y uso de las plantas medicinales.* Editorial Hispano Europea, Barcelona, 1986.
Wenzel, I.: *Curar con las flores del Dr. Bach,* 1993.

DIRECCIONES UTILES

Asociación Profesional de Herbolarios, Tomás Bretón, 20. 28045 Madrid. Tel.: (91) 468 10 38.
Gremio de Herbolarios y Dietética de Cataluña, Rambla de Cataluña, 6 - 1. 08007 Barcelona. Tel.: (93) 412 14 45.
Librería Verde, Escalinata, 9. 28013 Madrid. Tel.: (91) 548 09 54, Fax: (91) 548 03 26.

VIVEROS DE PLANTAS AROMATICAS Y MEDICINALES DE JARDIN DE PRODUCCION BIOLOGICA:

Plantariom, Apartado de correos 1483. 29080 San Sebastián (Guipúzcoa).
Molino del Potril, Alarcón Luján, 12. 29005 Málaga. Tel.: (952) 21 22 04

INDICE

NOTA: Los números de página en negritas hacen referencia a la entrada principal de la planta en *Las plantas medicinales de la A a la Z*. Los números de página en cursiva hacen referencia a la enfermedad principal y a las entradillas sobre hierbas en *Remedios caseros* y *Primeros Auxilios*. Las plantas de estas secciones se han ordenado según sus nombres latino, común y/o chino.

A

abedul 180
abrótano *146-7*, 182
abscesos *134-5*
aceite de brea de enebro **72**
aceite de neroli **49**, *162-3*, 163
aceites de infusión
  cremas y ungüentos 125
  primeros auxilios 127
  preparación 122
aceites de infusión en caliente
  preparación 122
aceites de semillas
  hierba del asno 126, *144-5*, *166-7*, 181
  linaza **75**
aceites esenciales
  dilución de 125, 129
  precauciones 129
aceites excipientes 125, 129
aceites para masaje, preparación 125
aceites véase aceites
excipientes
aciano 180
acidez *154-5*
aclarado del cabello
  árnica 147
  presera 62
  enebro 72
  lavanda 73
  romero 92, 147
  salvia 95, 147
  abrótano 147
  ortiga 108
  nogal 71
acné *144-5*
Acorus calamus 182
achicoria 180
Achilea millefolium **30**, *148-9*
Achiranthes bidentata 181
Aesculus hippocastanum *160-1*, 181
afas 126, *142-3*
amigdalitis *142-3*
agnocasto *176-7*, *178-9*, 180
agotamiento *134-5*
agracejo *154-5*, 180
agrimonia **31**
  para la conjuntivitis y la blefaritis *140-1*
  para la diarrea *152-3*
  para la intolerancia alimentaria *156-7*
  para los trastornos gástricos infantiles *174-5*
  para la irritación de garganta *142-3*
Agrimonia eupatoria **31**
  para la conjuntivitis y blefaritis *140-1*
  para la diarrea *152-3*
  para la intolerancia alimentaria *156-7*
  para los trastornos gástricos infantiles *174-5*
  para la irritación de garganta *142-3*
Agrimonia pilosa **31**
agua de azahar 49, 163
agua de rosas 91, 163, 169
  en lociones 90, 145, 161, 163
ai ye 39, *168-9*
ajea **39**, *164-5*, *168-9*
ajenjo **39**
ajo **33**
  para el acné, *134-5*
  para los resfriados y la gripe *134-5*
  primeros auxilios *127*
  para la intolerancia a los alimentos *156-7*
  recogida 119
  para niveles de colesterol alto *150-1*
  perlas 33
ajo, dientes de *véase* ajo
ajo silvestre *176-7*, 182
Akebia trifoliata 181
alazor 182
albahaca **82**, *164-5*, *168-9*
alcachofa globo 181
Alchemilla vulgaris 32, 142-3, 166-7
aleña 181
alergias *156-7*
Aletris farinosa 182
alga negra común **61**
algodonera *véase* gnafalio
alholva **106**, *172-3*
alimentación sana 24-7
alimento, plantas como 24-7
alimentos, intolerancia a los *156-7*
Alisma plantago 182
almorranas *154-5*
aloe *34*, *127*, *146-7*
alopecia *146-7*
alquimila arvense 182
alteraciones gástricas infantiles *174-5*
Althaea officinalis **35**, *136-7*
Allium sativum **33**, *134-5*, *144-5*, *150-1*, *156-7*
Allium ursinum *176-7*, 182
amalaki *172-3*, 180
amapola de California *164-5*, *176-7*, 180
amor de hortelano *véase* presera
ancianos
  dosis para 120, 129, 183
  problemas de los *172-3*
anemia *150-1*
anemia ferropénica *150-1*
Anemone pulsatilla *140-1*, *162-3*, *166-7*, 182
Anethum graveolens 180
angélica **36**, *130-1*
Angelica archangelica **36**, *130-1*
Angelica pubescens 180
Angelica sinensis **36**, *150-1*, *166-7*, *179*
Angelica, spp. **36**
anís *136-7*, 180
ansiedad, *162-3*
Aphanes arvensis 182
apio 37, *130-1*, *158-9*
Apium graveolens **37**, *130-1*, *158-9*
arándano negro **109**, *172-3*
arándano rojo **109**
árbol de la cera *138-9*, 180
arbor vitae *169-1*, 180
Arctium lappa **38**, *144-5*, *174-5*
Arctostaphylos uva-ursi **109**, *158-9*, 180
ardor de estómago *152*, *154*
Árnica (remedio homeopático) *126*, 131, 170
árnica 126, *130-1*, *146-7*, 180
Arnica montana *130-1*, *146-7*, 180
Artemisia abrotanum *146-7*, 182
Artemisia absinthium **39**
Artemisia vulgaris **39**, *164-5*
Artemisia vulgaris var. *indicus* *168-9*
arterias, endurecimiento de las *150-1*
artritis *130-1*
artritis reumatoide *130-1*
arzolla *154-5*, 181
áscaris *176-7*
asma *138-9*
asnacho 182
Asparagus racemosus *179*
astillas, extracción de *126*
Astragalus membranaceus *134-5*, *172-3*, 181
ataque de pánico *162-3*
Atractylodes macrocephala *178*
avena **40**, *150-1*, *164-5*
Avena sativa **40**, *150-1*, *164-5*
avena, grano 40
Avicena 10, 11, 12

B

Bach, remedios florales
  Rescue *126*
  Vervain 112, 162
  Walnut 71
  Wild Oats 40
bai gou **64**
bai shao yao 17, **83**, *166-7*
bai xiang pi 180
bai zhu *178*
Ballota nigra *170-1*, 180
ban xia 15, 180
baños oculares
  agrimonia 31, 141
  manzanilla 47
  salco 96
  eufrasia 141, 157
  ulmaria 58
  mano de Sta. María 74
  caléndula 141
  trébol rojo 105
  precauciones 129
  consuelda menor 88
  nogal 74
baños para la piel, preparación 125
Baptisia tinctoria *142-3*, 182
barba de maíz 180
Barosma betulina *158-9*, 180
Beech, Wooster 21
bei xie **52**
Benton, Viuda 21
benzoina 180
Berberis aquifolium 182
Berberis vulgaris *154-5*, 180
bérbero *véase* agracejo
betónica **99**, *132-3*, *148-9*, *162-3*, *168-9*
Betula verrucosa 180
bilis
  en la medicina ayurvédica 12, 25
bilis amarilla 10, 24
bilis negra 10, 24
bistorta *142-3*, 180
blefaritis *140-1*
bo he 15, **79**
boldo 180
bolsa de pastor **45**, *168-9*
Borago officinalis **41**, *164-5*, *179*
borraja **41**, *164-5*, *179*
Brassica oleracea **42**, *144-5*, *156-7*, *170-1*, *176-7*
brionia blanca 182
bronquitis *138-9*
bronquitis crónica *138-9*
Bryonia alba 182

buchu 158-9, 180
bu gu zhi 179
bulbos, recogida de 119
búlgaro, aceite de rosas 90, 91
Bupleurum chinense 154-5, 180

C

calambre *160-1*
cálamo aromático 182
cálculos urinarios *158-9*
caléndula 19
  crema 126
  véase aceite francés de caléndula 127
  caléndula **43**
  en la lactancia *170-1*
  conjuntivitis y blefaritis *140-1*
  intolerancia alimentaria *156-7*
  infecciones por hongos *146-7*
  periodos abundantes *168-9*
  hongos vaginales *168-9*
Calendula officinalis **43**
  para los problemas de la lactancia *170-1*
  para la conjuntivitis y la blefaritis *140-1*
  para la intolerancia alimentaria *156-7*
  para las infecciones por hongos *146-7*
  para los periodos abundantes *168-9*
Calendula, crema de 126
callos 127
camedrio 182
Camellia sinensis **44**, *150-1*
camomila **47**
canas prematuras *146-7*
candidiasis *156-7*
canela 16, **48**, *134-5*, *179*
canela en rama 48
cang er zi 138-9, 180
Cannabis sativa 181
cantidades estándar 120-5
Capsella bursa-pastoris **45**, *168-9*
Capsicum frutescens **46**, *150-1*
cápsulas, preparación de 124
cardamomo 180
cardo santo 181
Carduus marianus 154-5, 181
carraspique *154*, 180
cáscara sagrada 180
caspa *146-7*
Cassia senna 182
castaño de Indias *160-1*, 181
catarro *136-7*, *141*
Caulophyllum thalictroides *166-7*, 180
cayena 21, **46**, *150-1*
cayeput 183
  para el acné *144-5*
  para las aftas *142-3*
  primeros auxilios *126*
  para las liendres *176-7*
  para los hongos vaginales *168-9*
  para las verrugas *160-1*
cebolla *127*
cefaleas por tensión *132-3*
celidonia mayor 181
centaura 180
Centaurea cyanus 180
Centaurium erythraea 180
Centranthus ruber 110
cerezo silvestre *136-7*, 182
ci ji li 180
Cichorium intybus 180
Cimifuga racemosa 180
Cinnamomum cassia **48**, *134-5*, *150-1*
Cinnamomum zeylanicum **48**
ciprés *172-3*, 180
circulación, mala *150-1*
circulación, trastornos de la *148-51*
cistitis *158-9*
Citrus aurantium **49**, *162-3*
Citrus limon *132-3*, 181
Citrus reticulata **49**
Citrus spp. **49**
clasificación de las hierbas 10, 11, 24
Claudius Galenus *véase* Galeno
clavel de la India *véase* damasquina
clavo *154-5*, 180
Clematis chinensis 182
Cnicus benedictus 181
Codonopsis pilosula 178
Coffin, Albert Isaiah 21
col **42**, *144-5*, *156-7*, *170-1*, *176-7*
cola de caballo **55**, *172-3*
colérico, temperamento 10, 24
colesterol alto *150-1*
cólico *174-5*
colitis *154-5*
colombo 180
combinaciones 120-129
Commiphora molmol **50**, *142-3*, *146-7*
compresas, preparación de 134
comprimidos 61, 67, 165
comprimidos compuestos, hidrastia 67
confusión *172-3*
conjuntivitis *140-1*
consuelda **101**
  primeros auxilios *126-7*
  para el eritema por pañales y la dermatitis del cuero cabelludo *174-5*
  para desgarros del perineo *170-1*
  para distensiones y tirones *130-1*
  para las úlceras varicosas *160-1*
consuelda, en pasta 161, 175
consuelda menor **88**
consulta naturópata 183
China 17
Convallaria majalis *148-9*, 181
Coptis chinensis 181
cornejo de Jamaica *162-3*, 181
Cornus officinalis 182
cortes y arañazos 126, 127
corteza, recogida y secado 119
Crataegus monogyna **51**
Crataegus oxycantha **51**
Crataegus pinnatifida **51**
Crataegus spp. **51**, *148-9*
cremas
  alternativas a los ungüentos emulsionadores 125
  preparación 123
  preparación con aceites de infusión 125
cristalizado, jengibre 127, 155, 177
cristobalina 21, *166-7*, 180
cuasia 182
Culpeper, Nicholas 18-9
Cupressus sempervirens *172-3*, 180
curalotodo *véase* panacea
Cynara scolymus 181
Cypripedium calceolus 162-3, 181
Cytisus scoparius *148-9*, 180

CH

cha 44
chai hu 154-5, 180
chakras 12, 167
Chamaelirium luteum *168-9*, 181
Chamaemelum nobile **47**
  para el asma *138-9*
  para los cólicos *174-5*
  para la incapacidad de relajarse *164-5*
  para el síndrome del colon irritable y la colitis *154-5*
  para el malestar matinal *170-1*
  para la falta de sueño en los bebés *176-7*
  para la dentición *176-7*
chamanes 20
Chamomilla recutita **47**
champús 147, 177
chapín de Venus *162-3*, 181
Chelidonium majus 181
chen pi **49**
chi shao yao **83**, *144-5*
Chionanthus virginicus *154-5*, 181
Chondrus crispus 181
chong wei zi **74**
Chrysanthemum morifolium *140-1*, *148-9*, 181
chuan xiong 180

D

da huang 15, **89**
da zao 178
damasquina, rosa **43**
damiana *164-5*, 179
dan shen 15, **95**
dan zhu ye 180
dang gui **36**, *150-1*, *166-7*, *179*
dang sheng 178
Daucus carota 182
debilidad de la energía renal 166, 179
decocciones
preparación de 120
chinas 125
decocciones chinas, preparación de 125
Dendrobium officinale 179
dentición *176-7*
depresión *164-5*
dermatitis *146*, *174*
dermatitis del cuero cabelludo, infantil *164-5*
dermatitis seborréica *146*
desgarros del perineo *170-1*
di gu pi 180
di huang 179
diabetes mellitus tardía *172-3*
diarrea *152-3*
Dictamnus dasycarpus 180
diente de león **103**, *154-5*, *160-1*
dieta 24-7
digital 22, *148*
Digitalis purpurea 148
Dioscorea hypoglauca **52**
Dioscorea opposita **52**
Dioscorea villosa **52**, *154-5*, *160-1*
Dioscórides 10-11
dismenorrea *166-7*
distensiones *130-1*
doctores, cuando consultarlos 129
dolor de oídos *140-1*
dolores de cabeza y migrañas *126*, *127*, *132-3*
dolores y molestias *130-1*
dosis
  infantiles 120, 129, 175
  combinaciones 120, 129
  para ancianos 120, 129, 173
  medición 120
  estándar 120-5
drogas, obtención a partir de las plantas 22-3
du huo 180
duchas vaginales
  agrimonia 31
  hidrastia 67
  pie de león 32
  mano de Sta. María 74
  mirra 50
  caléndula 169
  trébol rojo 105
dulcamara *146-7*, 180
durillo **113**, *148-9*, *152-3*, *160-1*

E

Eclecticismo 21
Ecliptа prostrata 179
Echinacea angustifolia **53**
Echinacea purpurea **53**
Echinacea spp. **53**, *134-5, 142-3, 176-7*
elementos
  medicina ayurvédica 12
  china 14-5, 26
  griega 10
Eletaria cardamomum 180
Eleutherococcus senticosus 178
Elymus repens 158-9, 180
embarazo 170-1
Emblica officinalis 172-3, 180
Emperador Amarillo 15
emplastos, preparación de 124
enebro **72**, *178-9*
enebro, aceite de 72
eneldo 180
enemas 177
enfriamientos *134-5*
enjuagues y gargarismos
  agrimonia 31, 143
  arándano negro 109
  bistorta 143
  cayena 46
  manzanilla 47
  saúco 96
  eucalipto 56
  hinojo 59
  hidrastia 67
  cola de caballo 55
  pie de león 32, 143
  lavanda 73
  salicaria 143
  morera 80
  gordolobo 111
  mirra 50, 143
enredadera de Virginia 76
enuresis nocturna *176-7*
Ephedra gerardiana **54**
Ephedra sinica **54**, *138-9, 156-7*
equinácea púrpura **53**, *134-5, 142-3, 176-7*
Equisetum arvense **55**, *172-3*
Equisetum hiemale **55**
eritema por pañales *174-5*
eritema solar *126, 127*
escaramujo 90
escrofularia **97**, *134-5, 146-7*
escutelaria **98**, *132-3, 162-3*
Eschscholzia californica 164-5, 176-7, 180
escorodonia *160-1*, 182
espino albar **51**, *148-9*
estreñimiento *152-3*
  infantil *174*
estróbilos, lúpulo 66
eucalipto **56**, *138-9*
Eucaliptus atropurpureus 182
Eucaliptus globulus 138-9
eufrasia *140-1, 156-7*, 181
eupatorio **57**, *134-5*, 180
eupatorio púrpura **57**, *158-9*
eupatorio maculado **57**
Eupatorium cannabium **57**
Eupatorium perfoliatum **57**, *134-5*, 180
Eupatorium purpureum **57**, *158-9*
Euphorbia pilulifera 182
Euphrasia officinalis 140-1, 156-7, 181
Evodia rutaecarpa 182
extractos líquidos 40, 64, 65, 94, 125
eczema *144-5*

F

Fagopyrum esculentum 150-1, 180
falsa raíz de unicornio *168-9*, 181
falta de sueño *176-7*
fang feng 181
fenómeno de Raynaud *150-1*
ficaria *154-5, 170-1*, 182
fiebre del heno *146-7*
fiebres, infantiles *176-7*
Filipendula ulmaria **58**, *152-3*
fisiomedicina 21
flema 10, 12, 13, 24, 25
flores, recogida y secado 118
fluidos corporales 10
  tónicos para los 179
Foeniculum officinale **59**, *127, 154-5, 174-5*
Forsythia suspensa 134-5, 181
Fragaria vesca **60**
fragilidad capilar *150-1*
frambuesa **93**, *170-1*
francés, aceite de rosas 90
fresa silvestre **60**
fresno, espinoso *150-1*, 182
friegas en el pecho
  albahaca 82
  eucalipto 56, 139
  hinojo 59
  hisopo 69, 137
  enebro 72
  lavanda 73
  mirra 50
  manzanilla romana 139
  tomillo 104, 139
  milenrama 30
fruta de los cinco sabores 16, 178
frutos, recogida y secado 119
fu ling 178
Fucus vesiculosis **61**
fumaria *144-5*, 181
Fumaria officinali 144-5, 181
furúnculos *126, 134-5*

G

Galega officinalis 170-1, 172-3, 181
Galeno 10, 11, 12, 24
Galium aparine **62**, *142-3, 146-7*
gan cao 15, 16, 65
gan jiang 115, 176-7
Ganoderma lucidum 178
Gardenia jasminoides 182
garganta irritada *142-3*
gargarismos *véase* enjuagues y gargarismos
gastritis *152-3*
gayuba **109**, *158-9*, 180
gel, aloe 34, 127, 147
Gelsemium sempervirens 132-3, 182
genciana **63**, *154-5*
Gentiana lutea **63**, *154-5*
Gentiana macrophylla **63**
Gentiana scabra **63**
geranio americano *152-3, 174-5*, 180
Geranium maculatum 152-3, 174-5, 180
Geranium robertianum 181
Gerard, John 19
ginkgo **64**, *150-1*
Ginkgo biloba **64**, *150-1*
ginseng **84**, *172, 178*
ginseng americano **84**
ginseng coreano **84**, *178*
ginseng chino **84**, *178*
ginseng siberiano *178*
Glechoma hederacea 138-9, 156-7, 181
Glycyrrhiza glabra **65**, *152-3*
Glycyrrhiza uralensis **65**
gnafalio *136-7, 142-3*, 181
Gnapthalium uliginosum 136-7, 142-3, 181
gordolobo **111**, *140-1*
gota *130-1*
gotas óticas 67, 141
gotu kola *164-5, 172-3*, 181
gou qi zi 15, *179*
grama *158-9*, 180
grana **85**, *142-3*
Grindelia camporum 138-9, 181
gripe *134-5*
grosella india *173*
Guaiacum officinalis 181
guindilla *véase* cayena
gui zhi 16, **48**, *134-5, 150-1*

H

halesia blanca de Virginia 21, *154-5*, 181
Hamamelis virginiana 150-1, 182
han lian cao 179
harina de avena 40, 165
Harpagophytum procumbens 130-1, 180
he shou wu 146-7, 168-9, 181
helenio **70**, *138-9*
hematomas y distensiones **126**, **127**
hemorragia nasal (*Achillea millefolium*) 30
hemorroides *154-5*
herbarios
  anglo-sajón 18
  ayurvédico 13
  chinos 15, 17
  de Dioscórides 11
  egipcios 10
  europeos 18-19
Herpes simplex, virus 142-3
hidrastia **67**, *138-9, 140-1, 156-7*
hiedra rastrera *138-9, 156-7*, 181
Hieracium pilosella 181
hierba de San Juan 19, **68**, *127, 132-3, 170-1*
hierba de San Roberto 181
hierba del asno *126, 144-5, 166-7*, 181
hierbas
  clasificación, 10, 11, 24
  secas, primeros auxilios **127**
  recogida y secado 118-19
  fármacos 22-3
véase también por tipos (p.e. hierbas tónicas) y por su nombre
hierbas secas
  primeros auxilios 127
  en gotas 120
hierbas, secado 118-9
hinojo **59**, *127, 154-5, 174-5*
hiperactividad *176-7*
hipertensión *148-9*
Hipócrates 10, 24
hipotensión *148-9*
hisopo **69**, *136-7, 176-7*
histerectomía *168-9*
Hohenheim, Phillipus Theophrastus Bombastus von, *véase* Paracelso
hojas, recogida y secado 118
hortensia 181
hu lu ba 106
huai jiao 154-5, 181
huai niu xi 181
huang lian 17, 181
huang qi 134-5, 172-3, 181
huang qin **98**
hui xiang **59**
humores
  en la medicina ayurvédica 12, 25
  galénicos 10, 24
Humulus lupulus **66**, *164-5*
huo ma ren 181
Hydrangea arborescens 181
Hydrastis canadensis **67**, *138-9, 140-1, 156-7*
Hydrocotyle asiatica 164-5, 172-3, 181
Hypericum androsaenum **68**
Hypericum perforatum **68**, *132-3, 170-1*
hipermesis gravidarum *170-1*
Hyssopus officinalis **69**, *136-7, 176-7*

I

Iberis amara *154*, 180
incapacidad para relajarse *164-5*
incontinencia *172-3*
indigestión *127*, *154-5*
índigo silvestre *142-3*, 182
infecciones *134-5*
  infantiles *176-7*
  por hongos *146-7*
  de las vías urinarias *158-9*
  véase también trastornos que pueden deberse a infecciones, por ejemplo amigdalitis
infecciones de las vías urinarias *158-9*
infecciones por hongos *146-7*
inflamación de la vesícula *154-5*
infusión en frío, aceite preparación 122
infusiones
  primeros auxilios 127
  preparación 120
inhalaciones, vahos, preparación 125
insomnio *164-5*
Inula helenium **70**, *138-9*
Inula japonica **70**
Iris versicolor 180

J

jarabes, preparación de 121
Jateorhiza palmata 180
jazmín amarillo *132-3*, 182
jengibre **115**, *150-1*, *154-5*, *170-1*, *176-7*
  cristalizado 127, 155, 177
jiang pi **115**
jie geng 181
jin yin **76**
jin yin hua **76**, *176-7*
jin yin ten **76**
jin yin zi **90**
jing 166, 178-9
ju hua *140-1*, *148-9*, 181
Juglans cinerea **71**
Juglans regia **71**
jugos, preparación 125
Juniperus communis **72**, *158-9*

K

kapha 12, 13, 25, 144
kuan dong hua *107*

L

lactancia, problemas de la *170-1*
Lactuca virosa *164-5*, 182
Lamium album *158-9*, *168-9*, 182
lampazo **38**, *134-5*, *174-5*
Lavandula angustifolia **73**
Lavandula officinalis *142-3*
Lavandula spica **73**
Lavandula spp. **73**, *127*, *132-3*, *142-3*, *164-5*
leche trezna 182
lechuga silvestre *164-5*, 182
Ledebouriella seseloides 131
Leonurus cardiaca **74**, *148-9*, *168-9*
Leonurus heterophyllus **74**
Levisticum officinale 181
lian qiao *134-5*, 181
liendres *166-7*
Ligusticum wallichii 180
Ligustrum lucidum *168-9*, 181
limón *132-3*, 181
linaza **75**
ling zhi *178*
lino **75**
lino purgante **75**
Linum catharticum **75**
Linum usitatissimum **75**
líquen de Islandia 181
lirio azul 180
lirio del valle *148-9*, 181
llantén menor **86**, *140-1*, *156-7*
Lobelia inflata 181
lobelia silvestre 21, 181
lociones
  arándano negro 109
  borraja 41
  col y hamamelis 42
  manzanilla 47
  sauquillo y agua de rosas 161
  enebro 72
  trébol real y agua de rosas 161
  trébol real y hamamelis 90
  lavanda 73
  grana 85
  preparación 125
  hamamelis 161
lociones para el acné 42, 145
long dan cao **63**
long dan xie gan wan **63**
Lonicera japonica **76**, *176-7*
Lonicera periclymenum **76**
Lophatherum gracile 180
lumbago *130-1*
luo shi teng 181
lúpulo **66**, *164-5*
Lycium chinense *179*, 180
Lythrum salicaria *142-3*, 181

M

ma bian cao *112*
ma huang 16, 23, **54**, *138-9*, *156-7*
maceración 125
macis *véase* nuez moscada
madreselva **76**
madreselva china **76**
madreselva europea **76**
Magnolia liliflora 182
mahonia 182
mai men dong 181
malestar matinal *170-1*
Malus communis **77**
Malus spp. **77**
malva común **35**
malva real **35**
malva **véase** malva común, malvavisco
malvavisco **35**, *136-7*
manchas 127
mandarina 49
mano de Santa María **74**, *148-9*, *168-9*
manzano **77**
manzanilla **47**
  primeros auxilios *127*
  camomila **47**
manzanilla romana **47**
marrubio blanco *138-9*, 182
marrubio, caramelos 139
marrubio negro o hediondo *170-1*, 180
Marrubium vulgare *138-9*, 182
material para preparaciones 120-5
matricaria **102**
maythen 47
medicina árabe 11
medicina ayurvédica 12-13
  papel de la dieta 25
medicina china 14, 17
  papel de la dieta 26-7
  hierbas tónicas 178-9
medicina de los indios norteamericanos 20-1
medicina griega 10-1
medicina islámica 11
medicina romana 11
medicina tibetana 12, 13, 24
medicina Unani 10, 11, 12
medidas, conversión de 120
mei gui hua **91**
Melaleuca alternifolia 182
  para el acné *144-5*
  para las aftas *142-3*
  para las liendres *176-7*
  para los hongos vaginales *178-9*
  para las verrugas *169-1*
Melilotus officinalis *160-1*, 181
melisa **78**, *127*, *154-5*, *164-5*
Melissa officinalis **78**, *154-5*, *164-5*
menorragia *168-9*
menstruación
  abundante *168-9*
  dolor durante la *166-7*
menta **79**
menta cultivada **79**
menta de los prados **79**
Mentha arvensis **79**
Mentha piperita **79**, *127*, *154-5*, *176-7*
Mentha spicata **79**
Menyanthes trifoliata *130-1*, 180
migrañas *126*, *127*, *132-3*
milenrama **30**, *148-9*
mirra **50**, *142-3*, *146-7*
Mitchella repens *170-1*, 182
mo yao **50**
mora negra **80**
morera **80**, *136-7*
Morus alba **80**, *136-7*
Morus nigra **80**
mu dan pi **83**
mu tong 181
mu zei **55**
muérdago *150-1*, 181
Myrica cerifera *138-9*, 180
Myristica fragans **81**

N

naranjo **49**
naranja amarga **49**
naranja de Sevilla **49**
naturópatas
  chinos 17
  consulta 183
naturopatía europea, orígenes 18-19, 21
náuseas y vómitos *127*, *154-5*
  malestar matinal *170-1*
  mareo en los viajes *127*, *176-7*
nébeda *134-5*, *174-5*, 180
Nepeta cataria *134-5*, *174-5*, 180
neuralgia *132-3*
niños
  infecciones y fiebre *176-7*
  problemas infantiles *174-7*
  dosis infantiles 120, 129, 175
  administración de remedios a 175
niu bang zi **38**
nu zhen zi *168-9*, 181
nuez de Cuba **71**
nuez moscada 19, **81**

Ñ

ñame **52**
  chino **52**
  silvestre mejicano **52**, *154-5*, *160-1*
  de siete lóbulos **52**

O

Occidente, orígenes en 10-11, 18-19
Ocimum basilicum **82**, *164-5*, *168-9*
Oenothera biennis *144-5*, *166-7*, 181
olmo americano *152-3*, 182
olmo racimoso 182
olvidos *172-3*
Ononis spinosa 182
Ophiopogon japonicus 181

orobanca *176-1*, 182
ortiga **108**, *144-5*, *150-1*
osteoartritis *130-1*

P

Paeonia lactiflora **83**, *144-5*, *166-7*
Paeonia suffruticosa **83**
paja de avena 40
palmito serrado *158-9*, 182
pamplina **100**, *125*, *144-5*
pan del camino **86**
Panax ginseng **84**, *178*
Panax notoginseng **84**
Panax quinquefolius **84**
Paracelso 18-19
parietaria *158-9*, 182
Parietaria diffusa 158-9, 182
partes aéreas, recogida y secado 118
parto, preparación para el *170-1*
pasionaria *164-5*, 182
Passiflora incarnata 164-5, 182
patchouli 182
pediluvios 37, 147, 151
Pelargonium odorantissimum 181
peonía **83**
peonía blanca **83**
peonía roja **83**
pérdida del cabello *146-7*
pesarios, preparación de 125
Peumus boldo 180
Phytolacca americana **85**, *142-3*
phu **110**
picaduras de insectos *126*, *127*
Picrasma excelsa 182
pie de atleta *127*, *146-7*
pie de león 19, **32**, *142-3*, *166-7*
piel
  naranjas 49
  manzanas 77
Pilocarpus microphyllus 181
pimpinela 180
Pimpinella anisum 136-7, 180
Pinellia ternata 180
piojos *176-7*
Piscidia erythrina 162-3, 181
pitta 12, 25, 144
planta de goma *138-9*, 181
Plantago lanceolata **86**, *140-1*, *156-7*
Plantago major **86**, *174-5*
Plantago ovata **86**, *152-3*
Plantago psyllium **86**, *152-3*
plantaina **86**, *174-5*
  común **86**
  llantén menor **86**, *140-1*, *156-7*
Platycodon grandiflorus 181
pocon **85**
Pogostemon patchouli 182
polvos, preparación de 124
Polygonum bistorta 142-3, 180
Polygonum multiflorum 146-7, *167-9*, 181
Poria cocos 178
potentila *136-7*, 182
Potentilla anserina 136-7, 182
Potentilla erecta 152-3, 182
prahna 12
precauciones, en el uso de los remedios 129
prescripción y dispensa de remedios 17, 183
presera **62**, *142-3*, *145-7*
presión sanguínea baja *148-9*
primavera **87**, *138-9*
primeros auxilios *126-7*
prímula **87**
  hierba del asno *144-5*, *166-7*, *181*
Primula veris **87**, *138-9*
Primula vulgaris **87**
problemas cardíacos, sanguíneos y circulatorios *148-51*
problemas de la boca *140*, *142-3*
problemas de la garganta *140*, *142-3*
problemas de la piel *144-7*
problemas de las piernas y de los pies *160-1*
problemas de los oídos *140-1*
problemas de relajación *164-5*
problemas del cabello *144*, *146-7*
problemas digestivos *152-5*
  infantiles *174-5*
problemas ginecológicos *166-9*
problemas oculares *140-1*
problemas respiratorios *136-9*
prostatitis *158-9*
Prunella vulgaris **88**, *176-7*
prunela *véase* consuelda menor
Prunus armeniaca 182
Prunus serotina 136-7, 182
prurito vaginal *168-9*
pseudoginseng **84**
Psoralea coryfolia 179
psoriasis *146-7*
psyllium **86**, *152-3*
pu erh **44**
pu gong ying **103**
pulsatilla *140-1*, *162-3*, *166-7*, 182

Q

qi 15, 136, 166, 172
  tónicos del 172, 178
qin jiao **63**
qing hao 182
qing pi **49**
quemaduras *126-7*
Quercus robur 181
Quillaja saponaria 146-7, 182
quillay *146-7*, 182

R

raíces, recogida y secado 119
raíz de unicornio 21
raíz de serpiente 21
Ranunculus ficaria 154-5, *170-1*, 181
rapé 108, 139
rapónchigo *130-1*, 180
Rauwolfia serpentina 23
recogida y secado de plantas 118-19
reflujo ácido *152-4*
regaliz 16, **65**, *152-3*
  barras de 65, 153
Rehmannia glutinosa 179
remedios
  combinaciones 120, 129
  primeros auxilios 126-7
  cómo seleccionarlos 129
  cómo medirlos 120
  preparación 120-5
  dosis estándar 120-5
  duración del tratamiento 129
remedios comerciales, para primeros auxilios 126
remedios homeopáticos
  Árnica 126, 131, 170
  Chamomilla 47, 175, 177
ren dong teng **76**
ren shen **84**
resaca 126
resina, recogida 119
retama *148-9*, 180
reumatismo *130-1*
Rhamnus purshiana 180
Rheum palmatum **89**, *152-3*
Rheum rhabarbarum **89**
Rhus aromatica 176-7, 182
rinitis alérgica *156-7*
rituales indios 20
rizoma 52, 57
roble 181
romaza amarilla *146-7*, 182
romero **92**, *146-7*, *148-9*
rosa **90-1**
Rosa canina **90**
Rosa centifolia **90-1**
Rosa damascena **90-1**, *162-3*, *168-9*
Rosa gallica **90-1**
Rosa laevigata **90**
Rosa rugosa **91**
rosa silvestre **90**
Rosmarinus officinalis **92**, *146-7*, *148-9*
rou dou kou **81**
rou gui **48**
rubia 181
Rubia tinctorum 181
Rubus idaeus **93**, *170-1*
ruda 182
  cabruna *170-1*, *172-3*, 181
ruda cabruna *160-1*, *172-3*, 181
ruibarbo **89**, *152-3*
ruibarbo turco 89
Rumex crispus 146-7, 182
Ruta graveolens 182

S

sabañones *150*
sabores
  en la medicina ayurvédica 13, 25
  en la medicina china 16, 26-7
sabores agrios
  medicina ayurvédica 13, 25
  medicina china 14, 16, 26
sabores amargos
  medicina ayurvédica 13, 15
  medicina china 14, 16, 26
sabores astringentes, medicina ayurvédica 13, 25
sabores dulces
  medicina ayurvécica 13, 25
  medicina china 14, 16, 26
sabores picantes
  medicina ayurvédica 13, 25
  medicina china 14, 16, 26
sabores salados
  medicina ayurvédica 13, 25
  medicina china 14, 16, 16
salicaria *142-3*, 181
Salix alba **94**, *130-1*
salvado de avena 40, 151
salvia **95**, *146-7*
Salvia miltiorrhiza **95**
Salvia officinalis 95, *146-7*
Salvia officinalis var. *purpurea 142-3*, *172-3*
salvia púrpura **95**, *142-3*, *172-3*
Sambucus nigra **96**, *136-7*
san qi **84**
sándalo 182
sang bai pi **80**, *136-7*
sang shen **80**
sang ye **80**
sang zhi **80**
sangre (humor) 10, 24
sangre y circulación, problemas de *148-51*
sanguinaria 180
Sanguinaria canadensis 180
Sanguisorba officinalis 180
Santalum album 182
sargazo vesiculoso *véase* alga negra común
satsuma 49
sauce **94**, *130-1*
saúco **96**, *136-7*
savia, recogida 119
Scrophularia ningpoensis **97**
Scrophularia nodosa **97**, *146-7*
Scrophularia spp. **97**, *134-5*
Scutellaria baicalensis 98
Scutellaria lateriflora **98**, *132-3*, *162-3*
Schisandra chinensis 178
semillas, recogida 119
sen 182
señales, teoría de las 18, 19

Serenoa serrulata 158-9, 182
serpentaria 23
serpentaria negra 21, 180
Serturner, Friedrich 23
shan yao 52
shan zha 51
shan zhu yu 14, 182
shatavari 179
Shen Nong 15
sheng di huang 179
sheng jiang **115**
shi hu 179
shock 126, 127
shu di huang 179
Signatura, teoría de 18, 19
síndrome del colon irritable *153, 154-5*
síndrome menopaúsico *149, 168-9*
síndrome premenstrual *166-7*
sinusitis *138-9*
sistema inmunitario, debilidad del *124-5*
Solanum dulcamara 146-7, 180
Solidago virgaurea 136-7, 181
soma, médica ayurvédica 12
Sophora japonica 154-5, 181
sordera *141*
Spiraea ulmaria **58**
SPM *véase* síndrome premenstrual
Stachys officinalis **99**, *132-3, 148-9, 162-3, 168-9*
Stachys palustris 182
Stellaria dichotoma **100**
Stellaria media **100**, *144-5*
Styrax benzoin 180
sudatorio 20
supositorios, preparación 125
Symphytum officinale **101**, *130-1, 160-1, 176-1, 174-5*
Syzygium aromaticum 154-5, 180

T

Tagetes patula **43**
talo, alga negra 61
Tanacetum parthenium **102**, *132-3*
Taraxacum mongolicum **103**
Taraxacum officinale **103**, *154-5, 160-1*
té **44**
  negro **44**
  verde **44**, *150-1*
  oolong **44**, *150-1*
té de hierbas *véase* infusiones
té hilba 106
temperamento flemático 10, 24
temperamento melancólico 10
temperamento sanguíneo 10
temperaturas
  de los alimentos en la medicina china, 26-7
  en la teoría de los humores, 10, 24
tensión 162-3
tensión alta 148-9
Teoría de la Signatura, o de las señales 18, 19
Teucrium chamaedrys 130-1, 182
Teucrium scorodonia 160-1, 182
Thomson, Samuel 21
Thuja occidentalis 160-1, 180
Thymus serpyllum **104**
Thymus vulgaris **104**, *130-1, 138-9*
Tilia europaea 148-9, *162-3*, 181
tilo *148-9, 162-3*, 181
tinturas
  no alcohólicas 125
  preparación 121
tinturas no alcohólicas 125
tiña *146-7*
tirones *130-1*
tisanas *véase* infusiones
titulación de los naturópatas 182
tomillo **104**, *130-1, 138-9*
tomillo cultivado **104**
tónicos energéticos 178
tónicos renales 179
tónicos sanguíneos 179
tormentila *152-3*, 182
tos *136-7*
Trachelospermum jasminoides 181
trastornos de la próstata *158-9*
trastornos hepáticos *154-5*
trastornos nerviosos *162-5*
trastornos urinarios *158-9*
  incontinencia *172-3*
trébol
  real *160-1*, 181
  rojo **105**, *146-7*
trébol de agua *130-1*, 180
trébol de los prados **105**
trébol real *160-1*, 181
trébol rojo **105**, *146-7*
Tribulus terrestris 180
Trifolium fragiferum **105**
Trifolium pratense **105**, *146-7*
Trigonella foenum-graecum 106, *172-3*
trinitaria **114**, *144-5, 150-1, 156-7, 174-5*
tulsi 82
Turner, William 18
Turnera diffusa 164-5, 179
tusílago **107**
Tussilago farfara **107**
tutsan 68

U

úlceras
  bucales *142-3*
  varicosas *160-1*
ulmaria **58**, *152-3*
Ulmus fulva 152-3, 182
ungüentos
  alternativas a los ungüentos emulsionadores
  preparación 123
  a partir de aceites de infusión 125
uretritis *158-9*
Urtica dioica **108**, *144-5, 150-1*
Urtica pilulifera **108**
urticaria *127, 156-7*

V

Vaccinium myrtillus **109**, *172-3*
Vaccinium vitisidaea **109**
valeriana **110**, *164-5*
Valeriana officinalis **110**, *164-5*
valeriana roja "americana" **110**
vara de oro *136-7*, 181
varices *160-1*
  anales *154-5*
vata 12, 25, 144
vellorita *véase* primavera
vellosilla 181
Verbascum thapsus 11, *140-1*
verbena **112**, *132-3, 162-3, 168-9*
Verbena officinalis **112**, *132-3, 162-3, 168-9*
verrugas *160-1*
vesícula biliar, inflamación *154-5*
Viburnum opulus 113, 148-9, 152-3, 160-1
viburno **113**, *166-7*
Viburnum prunifolium **113**, *166-7*
vinagre de frambuesa 93
Vinca major 150-1, 181
vincapervinca mayor 150-1, 181
vinos tónicos, preparación 125
Viola odorata **114**
Viola tricolor **114**, *144-5, 150-1, 156-7, 174-5*
Viola yeodensis **114**
violeta olorosa **114**
Viscum album 150-1, 181
Vitex agnus-castus 166-7, 168-9, 180
vómitos en escopeta *154*
vómitos *véase* naúseas y vómitos
vulneraria 182

W

wei ling xiang 182
Withering, William 22
wu wei zi 14, 16, *178*
wu zhu yu 182

X

Xanthium sibiricum 138-9, 180
xi yan shen **84**
xia ku cao **88**, 176-7
xiang he cao **31**
xing ren 17, 182
xing yi 136-7, 138-9, 182
xuan fu hua **70**
xuan shen **97**, *134-5*

Y

yang 15, 26-7
  deficiencia de 178
yi mu cao **74**
yin 15, 26-7
  deficiencia de 179
yin chai hu **100**

Z

zanahoria silvestre 182
zaragatona **86**, *152-3*
Zanthoxylum americanum 150-1, 182
ze xie 182
Zea mays 180
zhi ke **49**
zhi shi **49**
zi zi 182
zi hua di ding **114**
Zingiber officinalis **115**, *150-1, 154-5, 170-1, 176-7*
Ziziphus jujuba 178
zumaque *176-7*, 182

DIRECCIONES UTILES* DE VENTA DE PRODUCTOS

ARGENTINA
Capital Federal
Herboristería Los Tilos
Independencia 820, Cap. Fed. Tel. 304-2639

Farmacia París
Paraná 348, Cap. Fed. Tel. 811-1789

Skorpyo, Bazar de la Nueva Era
Sarmiento 860, Cap. Fed. Tel. 326-8070

Herboristería Alsina
Alsina 2716, Cap. Fed. Tel. 93-4713/97-4031

Gran Buenos Aires
Farmacia Espósito
Brandsen 998, Ituzaigó. Tel. 624-2320

Farrán Farmacia Homeopática
Timbúes 860, Castelar.
Tel. 628-2322/629-0236

Mar del Plata
Dietética Muscetta
Rivadavia 2668, Tel. 21-364
San Juan 1772. Tel. 72-1911

Natura Dietética
Colón 2551. Tel. 39-352

Rosario
Inca Yuyo
Rioja 992

Botánica Medicinal
Caferata 944

COLOMBIA
Bogotá
Esencia y Hierbas
Centro de Minerales Esotéricos
Diagonal 127A # 98-27

Nueva Era Azul
Calle 90 # 11-44

Nueva Era Esotérica
Calle 94 11A-80

Pentalius
Avenida 19 # 122-49 Local 17

New Age Sociedad
Calle 118 # 7-40

CHILE
Santiago
Farmacia Hahnemann
Bandera Nº 666, Fono: 698-8290
Av. Providencia Nº 2184, Patio Azul,
Fono: 232-6686

Farmacia Brand
Portal Bulnes Nº 445, Fono: 633-3490
Av. Irarrázaval Nº 2842, Fono: 274-1036
Av. Providencia Nº 1360, Fono: 236-0238

Farmacia Ahumada
Los Pastores Nº 7475, Loc. 2, Fono: 285-3655
Portugal Nº 155, Fono: 634-4655

Antofagasta
Farmacia Sucavi
Ossa 2513

Concepción
Farmacia Marsano
Barros Arana 761

Viña del Mar
Farmacia Portal Alamos
Portal Alamos 64 L. 64

Farmacia Ahumada
Av. Valparaíso Nº 472

MEXICO
México D.F.
Mercado de Sonora
Fray Servando Teresa de Mier, esquina con
Calzada de la Viga, Col. Merced Balbuena

Farmacia París
República de El Salvador Nº 97, esq. 5 de
Febrero

Guadalajara
Corporativo de Inversión Heguva S.A.
Av. Américas Nº 848. Tel. 40-3246

Sela Llorente Luis
Av. Avila Camacho 3340, C-2. Tel. 56-2184

Monterrey
Productos Malabar S.A. de C.V.
Barbadillo Nº 416 Norte, Guadalupe. Tel.
73091 y 71-9860

GNC de México
Calle Galeana Sur Nº 1004. Tel. 51-4452 y
51-4480

URUGUAY
Instituto Botánico La Selva S.R.L.
Mercedes 851, Montevideo. Tel. 98-0600

VENEZUELA
Caracas
Natura Saludi
Planta Principal Centro Comercial Aloa,
Avda. Rómulo Gallegos, Sector Horizonte.
Tel. 239-6519

Post-Pourri Mar
Paseo Las Mercedes, Sector La Cuadra,
Loc. Nº 35. Tel. 91-9119

Gin-Seng Productos Naturales
Calle Negrín (media cuadra al norte de la Av.
Libertador). Tel. 74-8776

El Encanto
Centro Comercial Unicentro El Marqués, P.B.
Nº 159. Tel. 21-8421

Vinaveg (Vida Natural Vegetariana)
Centro Comercial Catia, P.B. Loc. 24-A.
Calle Argentina, Catia. Tel. 871-3589

---

* En esta lista hemos incluido algunos lugares donde se pueden comprar hierbas medicinales y esencias de sólo algunos países de América Latina. La intención ha sido prestar una ayuda al lector. No es, por razones de espacio, una lista completa. (N. del E.)

• TINTURA • *Rosmarinus officinalis* • ACEITE ESENCIAL •

• *Calendula officinalis* • EMPLASTO • *Mentha piperita* • INHALACIONES • *Achillea millefoliu*

• ECOCCIÓN • *Arctium lappa* • INFUSIÓN • *Sambucus nigra* • JARABE • *Artemisia*

The Herb Society

LAS PLANTAS MEDICINALES

La primera guía para el usario totalmente ilustrada sobre las plantas medicinales

•

Con fotografías a todo color de más de 120 hierbas y plantas con propiedades terapéuticas, explica qué partes se emplean y como se administran correctamente

•

Incluye más de 250 remedios caseros eficaces contra una amplia gama de trastornos habituales, desde los dolores y las molestias más comunes hasta las varices, desde los problemas de la piel hasta el estrés

•

Estudia el enfoque naturópata tanto de Oriente como de Occidente y proporciona información amplia, autorizada y esencial acerca de uno de los sistemas más antiguos de medicina natural

ISBN 950-15-1370-X